



여울보건소식

발행인 학교장 강철성
편집인 보건교사 백은희
발행일 2018. 9. 3

여울 어린이 여러분!

개학을 맞아 건강한 학교 생활을 할 수 있도록 **손 씻기, 기침예절 지키기** 등을 잘 실천 합니다.
아을러 급변하는 날씨로 면역이 떨어져 여러 가지 질병이 발생할 수 있으므로 더욱더 건강에 유의합니다.



9월 9일은 귀의 날

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날'인데, 숫자 9가 귀를 닮아서랍니다. 의사들은 소아의 2~4%가 난청 증상을 갖고 있으며 앞으로 소음성 난청환자가 많이 늘어날 것으로 우려하고 있습니다.



건강한 귀를 위한 생활 수칙은?

1. 큰 소음은 최대한 피합니다.
(MP3로 음악을 오랜 시간 동안 크게 듣거나 시끄러운 PC 방에서 몇 시간째 게임을 하거나 큰소리로 떠는 것 등)
2. 귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.
(물놀이 후나 환절기 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염 주의)
3. 귀지는 보호막 역할을 하므로 함부로 파지 않습니다.
(귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 후비는 것 등은 위험한 행동)
4. 기압의 갑작스러운 변화나 약물의 오남용 등은 난청을 일으킬 수 있습니다.

<출처 : 헬스데이뉴스>

식중독 예방 수칙

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- 음식 익혀먹기
- 물은 끓여 마시기
- 채소, 과일은 깨끗한 물에 씻어 껍질 벗겨 먹기
- 설사증상이 있는 경우 조리하지 않기
- 위생적으로 조리하기 (칼, 도마 조리 후 소독, 생선, 고기, 채소 등 도마 분리사용 등)

* 손씻기를 반드시 해야하는 경우

- ① 음식 조리 전 ② 수유하기 전 ③ 배변 후 ④ 기저귀 교체 후
- ⑤ 설사증상이 있는 사람을 간호한 경우 ⑥ 외출 후

<출처 : 질병관리본부>

가을철에 유행하는 감염병

특성	프프가무시증	유행성출혈열	렙토스피라증
숙주	야생동물	들쥐, 집쥐	들쥐, 집쥐, 족제비, 여우
경로	들쥐에 기생하는 털진드기의 유충이 사립을 물어서 물린 상처를 통해 전염	들쥐 소변 등에 있는 바이러스가 공기를 통해 호흡기로 전염	감염된 동물의 소변으로 배설된 균이 상처를 통해 전염
증상	두통, 열, 발진, 결막충혈	고열 두통, 복통	고열, 두통, 오한, 눈의 충혈, 각혈, 근육통, 복통
시기	9~11월	10~12월	9~11월

예방법

1. 산과 들에서는 긴 옷을 입는다.
2. 잔디 위에는 자리를 깔고 앉으며, 잔디 위에 옷을 말리지 않는다.
3. 야외에서 집에 돌아오면 옷을 털고 목욕한다.
4. 집 주위에 들쥐, 집쥐의 서식지를 없앤다.
5. 야외활동 후 갑작스런 고열이 있을 때에는 반드시 의료기관이나 보건소를 방문하여 진료를 받는다.



<출처 : 코메디닷컴 뉴스>

추석연휴를 즐겁게

9월 23일~9월 26일은 즐거운 추석연휴입니다. 우리의 건강을 위하여 아래의 사항에 유의하세요.

- 식중독 예방
- 화상 주의
- 과식하지 않기
- 벌 조심
- 멀미 예방
- 들쥐, 진드기 조심

성묘 갈 때 주의할 점

- 뱀에 물렸을 때 독이 퍼지는 것을 최소화하기 위해 심장 가까운 쪽을 묶어서 입박하고 입으로 독을 빨아 내려는 시도는 하지 않는다.
- 벌에 쏘였을 때는 카드로 침을 제거하고 얼음이나 찬물찜질을 해주며, 어지러움, 쇠 목소리, 호흡곤란 증세가 나타나면 즉시 병원에 간다.

<출처 : 국민일보>

**악부모와 암개이는 성교육
같이 수고해서 함께 웃고 즐기는 명절**

명절은 어머니들의 노동절이 아닙니다.
온가족이 웃고 즐기는 명절이 되기 위한 7가지 지침



1. 온 가족이 명절을 어떻게 보낼지 회의하고, 각자 명절 때 맡은 역할을 실천한다.
2. 남녀가 함께 명절 일을 분담한다. (요리, 설거지 등도 남녀가 함께).
3. 명절을 늘 시댁 큰 집에서만 먼저 지내지 말고 형제자매집에서 돌아가면서 보내고, 시댁과 친정의 순서를 두지 않고 보낸다.
4. 음식과 차례 상을 되도록 간소하게 한다.
5. 조상 모시기는 남녀가 함께 정성으로 한다.
6. 온 가족이 함께 즐길 수 있는 명절놀이를 한다.
7. 어려운 이웃과 함께 나누는 따뜻한 명절을 보낸다.

<참고 : 여성가족부>

어린이 비만예방

생활습관의 변화와 식습관으로 인해 소아비만이 급증해 전 세계적인 건강관리 문제로 대두되고 있다.

소아, **청소년기 비만의 가장 큰 문제는 대부분 60% 이상이 성인 비만으로 이어질 뿐 아니라 소아 및 청소년기에 당뇨병, 고혈압, 지방간, 고지혈증 같은 성인병을 불러올 수 있으며, 성조숙증 및 성장장애를 동반할 수 있고 이는 외모를 중요시 여기는 사회적 분위기와 맞물려 자아 존중감의 상실과 심하면 우울증 등의 정신적 문제를 일으킬 수 있다.**



대부분의 **소아 청소년 비만의 경우 체중감량이 아닌 체중 유지를 목표로** 식이요법과 운동요법, 행동수정을 함께 시행하게 된다. 무리한 체중감량을 목표로 하게 되는 경우 성장과 발달에 문제가 생길 수 있기 때문이다.

<출처 : 참보건연구회>



**악부모와 암개이는 악물 오남용 예방교육
올바른 음주문화! 부모님의 지도가 필요합니다.**



우리나라는 "술은 어른에게 배워야 한다." 라는 말이 있듯이 우리 청소년들은 가정에서 부모의 음주행위를 목격한 경험율이 88.5%라고 합니다. <대한보건협회, 2013> 이러한 **가정 내 음주문화**는 아동에게 직·간접 경험을 제공하며 부정적 영향을 주고 음주경험의 시기가 빠를수록 음주기간이 길어지고 음주량도 많아지며 질병유발에도 영향을 많이 줍니다.

음주 피해 예방교육으로 술의 폐해를 알고 위험성을 바로 인식하여 호기심으로 술을 먹지 않도록 하고 사전에 음주를 거절하는 방법을 배우고 표현하여 올바른 음주문화를 형성해가도록 가정에서도 부모님은 지도하여야 합니다.

<출처 : 참보건연구회>

청소년 정신질환 1위 '반항 장애'

단순한 사춘기? 청소년 정신질환 1위 '반항 장애'

우리나라 소아청소년의 정신질환 1위가 **적대적 반항 장애**인 것으로 밝혀졌다. 하지만 83%가 병원을 찾지 않은 것으로 나타나 소아청소년의 정신건강에 관심이 필요하다.

국내 공동 연구진이 서울, 고양, 대구, 제주 등 4개 권역의 소아청소년 정신질환 실태를 조사한 연구 결과를 발표했다. 연구팀은 2016년 9월부터 2017년 12월까지 4개 권역 초·중·고등학생 4057명을 대상으로 소아청소년 정신질환 유병률과 관련 위험요인을 분석했다.

분석 결과, **적대적 반항 장애가 5.7%로 가장 많았으며**, 특정 공포증(5.3%), 주의력결핍 과잉행동장애(3.1%), 틱장애(2.6%), 분리불안 장애(2.3%)가 뒤를 이었다. **고위험군 유병률은 주의력결핍 과잉행동장애가 11%, 적대적 반항 장애가 10%로 가장 많았고, 분리불안 장애(5%), 사회공포증(5%), 틱장애(5%) 순이었다.**



남자 청소년은 적대적 반항 장애, 주의력결핍 과잉행동장애, 틱장애가 많았고, 여자 청소년은 불안장애, 우울장애, 섭식장애의 비율이 높았다. 또한, 임신 중 스트레스를 겪은 어머니의 자녀나, 어린 나이에 트라우마를 겪으면 위 문제 진단의 위험성이 약 2배 이상 높아졌다.

김봉년 교수는 "**소아청소년 정신건강은 우리 사회의 미래를 결정한다.**"며 "이번 연구는 소아청소년 정신질환에 대한 대응책과 보건의로 및 교육복지 서비스 투입에 대한 근거를 마련했다는 데 의의가 있다"고 말했다. 또한, 최소 3년에 한 번씩은 체계적이고 전국적인 역학조사가 이뤄질 필요가 있다고 덧붙였다.

<출처 : 헬스조선>