



보건소식

< 9월 보건소식지 >
발행일 : 2022. 9. 1.
발행처: 서울삼육중 보건실

2학기가 시작되었습니다. 더운 여름 잘 보내고, 건강한 모습으로 다시 만나서 반갑습니다. 2학기를 맞아 각종 감염병의 유행 가능성이 있습니다. 규칙적인 생활습관(손 씻기, 기침예절, 양치질하기, 규칙적인 운동하기, 충분한 잠자기 등)을 실천하여 감염병과 질병을 예방하고, 건강하고 즐거운 학교생활을 하도록 합니다.

가을건강 겨울까지 간다~

1. 수분섭취 권장

- 수분이 부족하면 변비, 피부건조, 인후통 등의 원인이 될 수 있으니 의식적으로 수분섭취를 하도록 합니다.

2. 차가움 주의

- 장시간 에어컨 사용, 일교차에 그대로 노출되어 몸이 차가워지면 혈관수축 되고 혈류가 악화되면 오한과 컨디션 저하, 두통, 복통의 원인이 되기도 하니 몸을 따뜻하게 합니다.



<그림출처: 울산누리 블로그>

3. 생활의 마음가짐

- 목, 손, 발의 보온을 제대로 하기.
- 언제까지나 여름용침구, 잠옷을 사용하지 않기.
- 에어컨 사용은 줄이고 외부와 온도차는 5도 이내로 조정
- 걷기, 스트레칭 등 가벼운 운동 실시
- 38~40도 정도의 미지근한 물에 반신욕을 하여 몸을 따뜻하게
- 충분한 휴식과 숙면 취하기

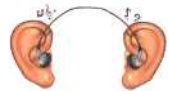
4. 식사의 마음가짐

- 균형잡힌 영양식사를 골고루 섭취
- 몸을 따뜻하게 할 수 있는 음식섭취
- 피로회복 능력을 향상시키는 비타민, 미네랄, 효소, 항산화물질, 양질의 단백질이 풍부한 음식 섭취
- 제철음식 먹기

 <p>습도 50~60% 적정 낮은 습도는 호흡기 질환을 야기할 수 있습니다.</p>	 <p>온도 20~22℃ 적정 큰 온도차는 면역력을 저하시킵니다.</p>	 <p>풍기 매일 실내환기 습도조절 및 세균번식을 막기 위해 실내 환기를 매일 해주세요.</p>
 <p>보습 충분한 수분 섭취 건조해진 피부에 보습제를 발라주고, 충분한 수분을 섭취합니다.</p>	 <p>위생 외출 후 손씻기 코로나 및 감기 예방을 위해 외출 후에는 반드시 손을 씻어 줍니다.</p>	 <p>옷차 일교차 주의 일교차가 10℃ 이상나는 경우가 많은 계절입니다. 여분의 겹옷을 챙겨주세요.</p>

9월 9일은 귀의 날

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날'입니다. 숫자 9가 귀를 닮아서라고 합니다. 최근 각종 생활 소음, 이어폰, 헤드폰 사용으로 청소년 소음성 난청이 증가 추세입니다. 소음성 난청은 근본적 치료법이 없으므로 예방이 필수입니다.



😊 건강한 귀를 위한 생활 수칙 😊

1. 큰 소음은 최대한 피합니다.
2. 귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.
물놀이 후나 환절기 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염 등에 주의합니다.
3. 귀지를 함부로 파지 않습니다.
귀지는 보호막 역할을 하므로 귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 후비지 않습니다.
4. "60-60법칙" 지키기: 음악을 오래 즐기 위해서 최대음량의 60%이하로 하루 60분 정도만 듣는 "60-60법칙"이 권장되고 있습니다.
5. 귀 지압하기- 귀에는 우리 몸이 축소되어 있을 만큼 각 부분들과 밀접한 관련이 있어 귀 늘리기, 귀잡기, 귀 밀어내기 등 지압을 하루 10분 정도 하면 좋다고 합니다.
6. 그 외 기압의 갑작스런 변화나 약물의 오남용 등 난청을 일으킬 수 있으므로 조심합니다.

정신 건강을 위한 10계명

- 긍정적으로 세상을 보아요.
- 감사하는 마음으로 살아요.
- 반가운 마음이 담긴 인사를 해요.
- 하루 세끼 맛있게 천천히 먹어요.
- 상대의 입장에서 생각해요.
- 누구라도 칭찬해요.
- 시간에 쫓기지 말아요.
- 항상 웃도록 노력해요 .
- 원칙대로 정직하게 살아요.
- 때로는 손해 볼 줄도 알아야 해요.



<출처: 대한신경정신의학회>

감염병 예방

[1] 가을철 감염병 예방

특성	쯔쯔가무시증	유행성출혈열	렙토스피라증
숙주	야생동물	들쥐, 집쥐	들쥐, 집쥐, 족제비, 여우
경로	들쥐에 기생하는 털 진드기 유충이 사람을 물어 물린 상처를 통해 전염	들쥐 소변 등에 있는 바이러스가 공기를 통해 호흡기로 전염	감염된 동물의 소변으로 배출된 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

가을철 발열성질환 감염예방 요령

- 산과 들에서는 긴 옷을 입는다.
- 풀밭 위에 옷을 벗어 놓거나 눕지 않는다.
- 야외에서 집에 돌아오면 샤워나 목욕을 하고, 겂옷, 속옷, 양말 등을 세탁한다.
- 야외활동 후 갑작스런 고열이 있을 때에는 반드시 의료기관이나 보건소를 방문하여 진료를 받는다.

[2] 유행성 각·결막염(유행성 눈병) 예방



일상생활 감염병 예방 수칙

- 흐르는 물에 30초 이상 세정제로 손 씻기
- 재채기를 할 때는 옷소매로 입과 코를 가립니다.
- 음식은 85도 이상 익혀서, 물은 끓여 마십니다.



학교와 가정이 함께하는 성교육

성교육은 성 의식을 바르게 갖게하고 성 행동 등을 합리적이고 인격적이며 사회적으로 원만하게 하도록 돕는 교육입니다. 따라서 학교와 가정이 협력하여, 계획적으로 시행해야 합니다.

✦ 일상생활에 필요한 기본 습관을 기릅니다.

성교육 목표는 몸을 깨끗이 하고 신체의 안전을 도모하고, 규칙적인 생활을 유지하는 등 기본이 되는 생활습관을 기르며 가정 안에서는 부모, 형제, 친척 등과 원만한 관계를 갖게 합니다.

✦ 지적 학습을 통하여 체계적인 성 지식을 습득합니다.

남녀의 생리적 구조와 기능, 남녀의 심리적 특성과 역할, 남녀 간의 평등, 신뢰, 존경, 협력에 입각한 사회적 관계 등에 관해 과학적인 지식을 가지게 합니다.

✦ 올바른 성 의식, 분별 있는 성 윤리를 확립합니다.

올바른 성 의식을 가지게 하고 분별 있는 성 윤리를 형성하게 하며, 이러한 성 의식, 성 윤리는 어려서부터 어른이 될 때까지 은연중에 형성되는 것입니다.

✦ 남성과 여성은 인간의 가치에 있어 평등하다는 것을 가르칩니다.

남녀 간의 차이를 인정하고 평등한 존재임을 알게 합니다.

소변으로 알아보는 건강상식

정상적인 소변의 색깔은 맑은 황갈색이며 냄새가 거의 없다. 수분 섭취량이 많고 덜 농축될수록 소변의 색은 옅어지며 땀을 많이 흘리고 물을 거의 마시지 않아 탈수가 심할 경우 주황색에 가까운 진한 소변을 보기도 한다.

탁한 소변	- 신장이 세균에 감염돼 기능이 떨어져 소변에 이상 단백질이 많이 배출되거나 통풍으로 요산이 소변에 많이 함유 - 고기, 야채 등 인산이 많이 함유된 음식을 먹은 경우
거품이 많은 소변	- 당뇨나 신장 기능 이상을 의심 - 약간의 거품은 정상일 수 있으며, 특히 단백질이 풍부한 음식을 많이 섭취할 경우에도 소변에 거품이 많음.
혈뇨	- 소변에 적혈구(피)가 섞여 나오는 것. - 신장이나 요관, 방광, 요도 등에 암이나 염증이 있으면 출혈이 생겨 발생한다. - 혈뇨를 유발하는 질환으로 사구체신염, 신장암, 신우암, 방광암, 요로결석, 급성 방광염, 전립선 비대증 등이 있다.

<출처 이병문 매일경제 의료전문 기자>

2022. 9. 1.

서울삼육중학교장.