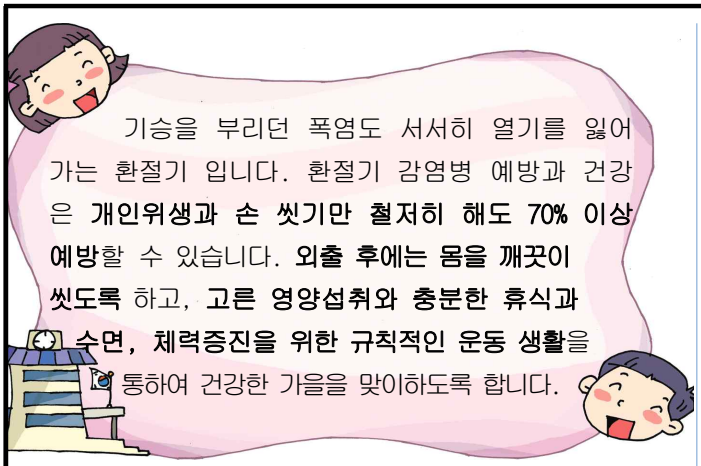
새로운 생각 키우기
올바른 마음 가꾸기
튼튼한 체력 기르기

대성 가정 통신
9월 보건소식지

2018 - 113 호
전화 : 031-584-0621
FAX : 031-584-9226



기승을 부리던 폭염도 서서히 열기를 잃어가는 환절기 입니다. 환절기 감염병 예방과 건강은 **개인위생과 손 씻기만 철저히 해도 70% 이상 예방**할 수 있습니다. **외출 후에는 몸을 깨끗이 씻도록** 하고, **고른 영양섭취와 충분한 휴식과 수면, 체력증진을 위한 규칙적인 운동 생활**을 통하여 건강한 가을을 맞이하도록 합니다.

감염병 예방 수칙

1. 유행성 눈병 예방

① 비누를 사용하여 흐르는 물에 자주 **손을 깨끗하게 씻어요.**
② 눈을 함부로 비비지 말고, 얼굴을 만지지 않아요.
③ **눈병이 의심되면** 반드시 안과 전문의의 진료를 받아요.
(**전염성 결막염 유무 파악**)
④ 유행성 눈병에 걸린 학생은 전염을 막기 위하여 학교, 학원은 전염력이 없어질 때까지 등교중지 합니다.
(완치 등교 시 의사소견서 제출하면 출석처리)

2. 가을철 유행 감염병 예방

특성 / 종류	감염 경로	증 상	발생 시기
유행성 출혈열	들쥐, 집쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파	고열, 출혈, 신장병변	10월~12월
렙토스피라증	감염된 동물(들고양이, 들쥐)의 소변으로 배출된 균이 몸에 난 상처를 통해 전염	고열, 두통, 근육통,오한, 눈의 충혈	9월~11월
쯔쯔가무시	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	고열, 오한, 두통, 피부발진	9월~11월

환절기 건강 관리

1. 먼저 감기를 예방하는 것이 중요하답니다.

단순 콧물인 줄 알았던 코감기가 갑자기 알레르기성 비염으로 발전하는 경우가 흔합니다. 상대 습도가 낮을 경우 감기 바이러스가 오래 생존하는데, 가을철엔 실내 상대습도가 낮아 감기가 쉽게 발생하고 떨어지지 않는답니다.

2. 물을 충분히 마셔야 합니다.

환절기 감기예방, 건강관리라고 하면 물을 빼놓을 수 없답니다. 우리의 몸은 70%의 물로 채워져 있습니다.
수분은 인체의 활동을 위해 꼭 필요한 것이며 노폐물을 걸러냄과 동시에 혈액순환을 도와줍니다.

3. 손발 청결 유지, 양치질은 기본!!!

외출 시 외부와 접촉이 가장 많은 손은 수많은 사람들과 접촉을 하고 사람들이 접촉했던 물건을 만지게 됩니다. 지하철 손잡이 화장실 등 외출 후 손과 발을 깨끗이 씻고 관리해야합니다.

9월 9일은 귀의 날

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날' 입니다. 숫자 9가 귀를 닮아서 랍니다. 최근에는 각종 생활소음에 이어폰, 헤드폰 사용으로 **청소년 소음성 난청이 증가** 추세입니다. 소음성 난청 경우 근본적 **치료법이 없으므로 예방이 필수**입니다.



*** 건강한 귀를 위한 생활 수칙**

- **큰 소음은 최대한 피합니다.**
  MP3플레이어로 음악을 듣거나 시끄러운 **PC방에서 몇 시간째 게임을 하거나 큰소리로 떠드는 것 등을 피합니다.**
- **귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.**
  물놀이 후나 환절기 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염 등에 주의합니다.
- **귀지를 함부로 파지 않습니다.**
  귀지는 보호막 역할을 하므로 귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 후비는 것 등은 삼가야 합니다.
- **"60-60법칙" 지키기**
  음악을 오래 즐기기 위해서 최대음량의 60% 이하로 하루 60분 정도만 듣는"60-60법칙"이 권장되고 있습니다.
- **귀 지압하기**
  귀에는 우리 몸이 축소되어 있다고 할 만큼 각 부분들과 밀접한 관련이 있어 귀 늘리기, 귀접기, 귀 밀어내기 등 귀 지압을 하루 10분 정도 하면 좋다고 합니다.
- 그 외 기압의 갑작스런 변화나 약물의 오남용 등도 난청을 일으킬 수 있으므로 조심합니다.

학부모와 함께 하는 약물교육 - 6

1. 담배의 유해성분

담배 속에서 **약 4,000여 가지의 화학물질**이 들어 있습니다. 이 중에서도 이미 알려진 **발암물질만 무려 43가지**나 됩니다. 특히 타르, 니코틴, 일산화탄소는 매우 해로운 성분으로 잘 알려져 있습니다.

2. 청소년 약물남용의 원인



3. 청소년 흡연이 더 위험한 이유

1) 세포가 아직 어려 성인의 세포에 비해 더 큰 손상을 입게 됨.
2) 뇌세포의 성장억제(기억력 감퇴)
3) 어린 나이에 시작하여 흡연기간이 길고, 흡연량도 많아져 사망률이 높음.
4) 이른 나이에 시작할수록 암 잠복 가능성이 큼. (오랜 흡연기간)
5) 일찍 담배를 피울수록 니코틴 중독이 심해짐.
6) 흡연을 통해 다른 약물도 사용하게 되고, 탈선할 가능성이 높아짐

4. 간접흡연의 피해를 아시나요?

1) 담배를 피우지 않는 사람이 다른 사람이 피우는 담배연기를 마시는 것으로, 담배를 직접 피우는 것보다 더 큰 피해를 입습니다. 특히, 청소년들은 어른보다 기관지가 더 좁기 때문에 간접흡연으로 인해 천식이 생기는 경우가 많습니다.
2) 흡연자가 비흡연자와 직접 대면하지 않고 흡연을 하고 난 뒤 흡연자의 **몸이나 섬유(옷, 벽지, 카펫 등)에 배인** 담배유해물질이 스며져 나와 비흡연자의 건강을 위협합니다.

※ **실재로 주위에 흡연하는 사람이 있을수록 폐암은 2배, 감기는 5배, 기침 및 천식은 6배가량 질환에 걸릴 가능성이 높다고 합니다.**

액체 괴물의 해로움

액체괴물은 찰흙보다 부드럽기 때문에 그 자체의 촉감을 즐기거나 원하는 모양으로 변형시키며 놀 수 있습니다. 줄여서 '액괴'라는 별칭으로도 불립니다.

액체괴물의 재료는 무엇이고 어떻게 만드나요?

A. 액체와 고체를 적당량 섞었을 때 나타나는 점탄성이 액체괴물의 핵심인데요. 가장 널리 쓰이는 제조법은 문구점에서 파는 물풀과 약국에서 살 수 있는 화학약품인 붕사가루, 약간의 물을 사용하는 방법입니다. 인스타그램과 유튜브 등에서 검증되지 않은 방식으로 재료를 사용하는 것은 위험할 수 있습니다.

액체괴물이 화상이나 피부염, 심하면 내분비계 교란을 일으킬 수 있는 건가요?

A 네 맞습니다. 고체가루인 붕사는 액상으로 녹여서 사용하면 그 액체가 강한 알칼리성을 띠게 만듭니다. 강산성이나 강알칼리성 물질이 피부를 상할 수 있으므로 액체괴물을 계속 만지작거리면 화상이나 피부염에 걸릴 수 있습니다.

여러 의사나 화학공학자들은 **액체괴물을 가지고 놀 때 발생하는 환경호르몬이 몸 속으로 들어가 호르몬 분비를 조절하는 내분비계 장애를 유발할 수 있으며, 나이가 어릴수록 그 영향이 커질 것이라고 경고했습니다.**

액체괴물을 안전하게 만드는 방법은 없을까요?

A. 액체괴물은 각종 화학물질의 조합으로, 피부와 닿았을 때 어떤 반응을 일으킬지 예측하기 어렵습니다. **그래도 액체괴물을 가지고 놀고 싶다면, 장갑과 보호경 등 각종 보호구를 알맞게 착용해야 합니다.** 비록 촉감은 온전히 느낄 수 없겠지만 이 방법만이 혹시 모를 위험을 차단하는 최선의 방법이라 생각됩니다. [사이언스지식in]

학부모와 함께 하는 성교육 - 6

정신건강의 위험신호



스스로를 열등하게 만드는 사람은 **바로 자신이랍**니다. 어떤 일에 실패했을 때, '내(네)가 하는 일이란 게 늘 그렇지 뭐' 등 스스로를(자녀를, 배우자를) 업신여기는 자기 암시적인 말들은 자아존중감을 낮게 만드는 것들이랍니다.

※ **'난(넌) 참 괜찮은 사람이야', '이 세상에 꼭 필요하기 때문에 태어났어' 등 늘 긍정적인 자기 암시를 하고**, 지극히 사소하고 작은 것이라도 어떤 일을 성취했을 때 **자기 자신에게(자녀에게, 배우자에게) '참 잘했다'는 칭찬을** 하면 자기 스스로 기쁨과 행복을 느끼게 되면서 자기 존중감을 높일 수 있습니다.