

일교차가 큰 요즈음 감기로 인해 보건실에 방문하는 학생이 증가하고 있습니다. 보온과 개인위생에 조금 더 신경을 써서 감기를 예방합시다. 11월 보건소식을 꼼꼼히 읽고 실천하여 건강관리를 잘하는 청소년이 되시기 바랍니다.



독감 예방하기



❀ 인플루엔자란?

흔히 '독감'이라고 불리는 인플루엔자는 감염될 경우, 일반적인 감기증상과 함께 고열, 근육통, 쇠약감 등의 전신증상이 나타나는 것이 특징인 급성호흡기 질환입니다.

인플루엔자 합병증으로 세균성폐렴, 중이염 등이 발생할 수 있고 심부전증, 천식, 당뇨 등과 같은 만성질환을 악화시켜 심각한 합병증 발생할 수 있는 위험이 있기에 **개인위생수칙 준수와 함께 예방접종이 권장**됩니다.

❀ 접종 시기

- 독감이 유행하기 이전인 9월~11월 사이
- 건강한 성인들은 의무사항은 아니며, 접종 2주 후부터 항체가 생기며 4주 정도가 지나야 효력이 생기기 때문에 독감이 유행하기 전인 **10월경에는 접종을 실시하는 것이 효과적**입니다.
- 인플루엔자바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 **지난해에 예방접종을 하였어도 매년 새로 접종해야 합니다.**

스마트폰 사용으로 청소년 근시 증가

스마트폰, 컴퓨터의 과도한 사용이 10대 청소년의 근시 유발을 증가시키고 있다는 조사결과가 나왔습니다.

"근시는 수술이나 약물 치료로 좋아지기 어려워 예방이 가장 중요하다"며 **10대 시절의 근시 예방과 관리가 평생의 시력을 좌우한다.**"고 조언합니다.

❀ 3분 눈체조



❀ 청소년 근시예방 권고안

- 하루 1시간 이상 야외활동을 할 것
- 스마트폰은 하루 1시간 이하로 사용할 것
- 취침 시 반드시 소등할 것 (불을 끄기)
- 밤 12시 이전에 자고 6시간 이상 숙면할 것
- 1년에 한 번씩 안과검진을 받을 것

호흡기 감염과 예방법

아침, 저녁으로 일교차가 심하고, 활동이 더 강해지는 감기·인플루엔자 바이러스는 어떻게 사람과 사람 사이를 옮겨 다닐까요? 그 방법을 알면 **예방도** 가능합니다.

예방법

비말 감염 	감염자의 재채기나 기침과 함께 나온 바이러스를 들이마셔서		마스크 쓰기
접촉 감염 	바이러스가 묻은 물건을 만진 손이 입이나 코에 닿아서		손 씻기
공기 감염 	공기 중에 떠다니는 입자 속에 있는 바이러스를 들이마셔서		사람 많은 곳 피하기

기침예절 지키기

기 기침할 때는 마스크 착용하세요.

실천 **침** 마스크가 없다면 휴지나 손수건으로 입과 코를 가리고 하세요.

해 **예** 휴지나 손수건이 없다면 옷소매 또는 손으로 입과 코를 가리고 하세요.

요 **절** 기침이나 재채기 후에는 흐르는 물에 비누를 사용하여 손 씻기 해요.

감염병 정보-결핵

결핵은 결핵균이라는 세균에 의한 것으로, 활동성 결핵환자의 기침을 통해 공기 중으로 떠다니던 결핵균이 호흡을 통해 다른 사람에게 감염이 됩니다.

결핵은 흔히 기침, 가래 증상이 있어 감기로 생각되어 제대로 치료를 받지 못하다가, 증상이 심해지면 그제서야 검사를 통해 결핵임을 알게 되는 경우가 많습니다. 그렇다보니 결핵환자로 진단 받기 전까지는 주변사람들에게 결핵을 전염시킬 수 있게 됩니다.

그러므로 결핵환자를 최대한 빨리 발견해서 치료하는 것이 확산을 막는 방법이므로, 특별한 원인 없이 기침이 2주 이상 지속될 때에는 반드시 결핵검사를 받아야 합니다.



결핵예방 생활수칙

2주 이상
기침할 때
결핵검진

기침예절

꾸준한
운동

균형잡힌
영양섭취

실내환기

비만과 운동의 중요성

- ▶ 운동을 하면 성장호르몬 증가 ⇒ 성장판 자극하여 뼈와 골격근 형성 촉진 ⇒ 혈액순환 촉진 ⇒ 세포에 충분한 영양 공급 ⇒ 키가 크다.
- ▶ 야외 운동을 하면서 자연이 선사한 햇빛으로 몸에서 만들어내는 영양소 비타민D, 저염식은 내장지방을 줄인다.
- ▶ 운동으로 근육량이 늘면 기초 대사량은 그와 비례하여 증가한다. 지방과 근육의 에너지 소비에는 큰 차이가 있는데, 근육은 지방의 7배의 에너지를 소비한다.
- ▶ 음식을 섭취하면 인슐린이 당을 간과 근육의 에너지로 저장한다. 간은 크기가 제한되어 있어 결국 가장 많은 당을 소모하는 곳은 근육이다. 그러나 근육이 줄어들면 당 수성체의 활성이 줄어들고 당 소모도 그만큼 줄어 결국 남은 당은 중성지방 형태로 전환되어 몸에 축적된다.

<출처 : 생로병사의 비밀>

양 성 평 등

◆ 양성평등 10계명

- 가족 구성원 간에 남녀 차별 없이 서로 존중한다.
- 집안일은 남녀 구별 없이 온 가족이 함께 한다.
- 가족이 함께 식사하는 시간을 갖는다.
- 상처를 주는 말보다는 긍정적이고 고운 말을 사용한다.
- 임신, 육아, 자녀교육은 부부가 함께 한다.
- 다양한 가족의 형태를 인정한다.
- 중요한 가정사는 가족회의를 통해 결정한다.
- 각자의 취미활동 및 사회활동을 존중한다.
- 잘못은 솔직히 인정한다.
- 가족 간에도 감사의 표시를 자주 한다.

척추 건강을 지킵시다!

◆ 척추측만증이란?

척추가 정면에서 보았을 때 옆으로 휜 것을 지칭하며, 이는 단순한 2차원적 기형이 아니라 3차원 적인 기형 상태를 의미한다.



◆ 척추측만증의 원인

10대 청소년의 경우에는, 생활습관에서 비롯되는 경우가 많다. 하루의 대부분을 책상에 앉아 보내다보니 척추관절에 쉽게 무리가 가기 때문이다. 또한 운동부족인 경우에도 척추를 둘러싸고 있는 근육이 약해져 측만증을 유발하기도 한다.

◆ 척추측만증 예방 및 조기치료

1. 평소 올바른 자세와 생활습관을 들이도록 노력하기!
 - 구부리기보다는 똑바른 자세로 앉는 것이 좋고, 중간 중간 스트레칭을 하는 것이 좋다.
2. 척추 건강에 도움을 주는 운동하기!
 - 등과 허리 쪽 척추기립근의 강화 운동이나 복근과 고관절 주변 근력 운동 등을 평소 꾸준히 하면 좋다.
3. 초기에는 척추와 허리에 좋은 체조 등 운동을 꾸준히 하는 것만으로도 통증완화에 만족스러운 효과를 볼 수 있다.
4. 증상이 심한 경우에는 병원 진료를 받고 적절한 치료를 받는다.