

2017
제 86 호

9월 보건소식

Tel 062- 671-4786, 070-8677-4890
Fax 062- 651-9682
주소 : 우)503-832 광주광역시 남구 회서로 30
홈페이지 : <http://samyook.ms.kr>
담당부서 : 학생안전생활부

기승을 부리던 폭염도 서서히 열기를 잃어가는 환절기입니다. 환절기 감염병 예방과 건강은 개인위생과 손 씻기만 철저히 해도 70% 이상 예방할 수 있습니다. 건강관리에 힘써서 즐겁고 건강한 학교생활 하시기 바랍니다.

9월9일은 '귀의 날'

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날'입니다. 숫자 9가 귀를 닮아서랍니다. 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]

1. 큰 소음은 최대한 피합니다.

이어폰으로 음악을 크게 듣거나 시끄러운 PC방에서 몇 시간째 게임을 하거나 큰 소리로 떠들지 않습니다.

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. "60-60 법칙" 지키기

음악을 오래 즐기기 위해서 최대음량의 60% 이하로 하루 60분 정도만 듣는 "60-60 법칙"이 권장되고 있습니다.



5. 귀 지압하기

귀에는 우리 몸이 축소되어 있다고 할 만큼 각 부분과 밀접한 관련이 있어 귀 늘리기, 귀 접기, 귀 밀어내기 등 귀 지압을 하루 10분 정도 하면 좋다고 합니다.

6. 그 외 기압의 갑작스러운 변화나 약물의 오남용 등도 난청을 일으킬 수 있으므로 조심합니다.

청소년 카페인 중독 주의

자라나는 **청소년기의 과다 카페인 섭취**는 수면장애로 인한 학습능력 저하, 지나친 칼슘 저하로 인한 성장장애 유발, 심계항진 등 심장에 큰 문제를 일으키며 학업에도 부정적인 영향을 끼칠 수 있습니다.

커피가 함유된 유제품, 에너지 음료, 초콜릿, 커피 음료 등 다량 섭취 금지, 과즙음료나 물을 마시는 것이 카페인 중독예방법입니다.

-고카페인 음료 확인은 ?

현재 일부 음료에는 "고카페인 함유" 라고 표기되어 있습니다. 2013. 1. 1. 부터 커피, 녹차 등을 포함하여 카페인 함량이 ml당 0.15mg이상 함유한 음료제품에 총 카페인 함량과 어린이, 임산부 등에 대한 주의문구를 의무적으로 표시하게 되어 있습니다. (일일 섭취 권장량 75mg)

가을철 유행 감염병 예방

보건복지부에서 2017년 하반기 조심해야 할 5대 감염병과 예방법을 발표했습니다. 그 예방법은?



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

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

면 생리대에 대해 들어보셨어요?

얼마 전 뉴스에 나온 일회용 생리대로 인한 부작용을 보셨을 겁니다. 생리대를 사용한 후 생리 출혈량이 줄고 기존에 없던 생리통·생리불순 등의 건강 이상을 겪었다는 기사가 나오면서 여성들 사이에서 논란이 되고 있습니다. 일회용 생리대에는 흡수체, 인조섬유, 펄프, 향료, 색소 등 다양한 성분이 들어 있어, 화학물질로 인해 여성의 몸에 흡수될 가능성이 있으며, 생리통, 피부 자극 등 부작용을 초래할 수 있지만, 면 생리대는 표백제나 염색, 형광 물질을 쓰지 않는 제품으로 화학 가공이 없어 관심을 받고 있습니다.

친구사이 지켜야 할 성 예절

성에 대한 지식은 학교에서 가르칠 수 있지만 성에 대한 가치관 교육은 반드시 학교와 가정에서 같이 이루어져야 합니다. 가정에서도 지도 부탁드립니다. 다른 사람의 성을 존중하는 태도가 성폭력예방의 지름길입니다.

성희롱이란?

- 신체적, 언어적, 시각적 성희롱으로 나눌 수 있습니다. 신체적으로 상대방을 괴롭히거나 만지는 행동, 그리고 상대방의 몸에 대해 놀리는 등 수치심을 주거나, 다른 사람에게 음란물 등 성적으로 불쾌감을 주는 영상, 사진 등을 보여주는 것 모두 성희롱에 해당될 수 있습니다.

약속해요! 성인권 행동지침



상대방의 모습을 함부로 휴대폰, 카메라로 찍어 인터넷 등에 올리지 않기



함부로 다른 사람의 신체를 만지지 않기



다른 사람의 외모, 이름을 비하하거나 놀리지 않기



피해 사실이 있을 때 지체하지 말고 신고하기

대사중후군이란?

-대사중후군이란?

- 대표적인 생활습관병으로 **복부비만, 고혈압, 고혈당, 고지혈증**이 동시에 나타나는 것

-대사중후군의 위험성?

심뇌혈관질환 발생 위험 3~6배, 당뇨, 고혈압, 고지혈증, 동맥경화증으로 진행

-진단법 (3개이상 해당시 대사중후군)



담배는 성장기의 독약

1. 청소년과 흡연

*학업으로 오는 스트레스를 흡연을 통해 해결하려는 의존심이 강해짐.

*니코틴에 중독되어 담배를 못 피우게 되면 머리는 멍해지고 안전부절 못하고 화를 잘 내게 된다.

*담배를 끊으려할 때 나타나는 금단증상(두통, 집중력 저하, 피로감등)으로 인한 학업능력저하.

2. 청소년흡연은 왜 말려야 하나?

*청소년흡연은 신장발육 및 지능발달 장애요인이 된다.

*성인에서의 흡연시작보다 니코틴중독증에 더 깊이 빠지게 된다.

*청소년 흡연용납은 청소년 범죄로 연결되는 경우가 많다.

*정서적, 사회적 측면에 심각한 영향을 끼친다.

3. 담배는 독극물이다

담배는 69종의 발암성 물질과 4000종 이상의 화학물질이 들어있는 독극물로, 마약으로 분류된 마리화나보다 중독성이 더 강한 물질이다.

특히 사약의 주성분인 비소, 사형가스로 쓰이는 청산가리, 페인트 제거제인 아세톤, 살충제로 쓰이는 DDT 등 유해 중금속과 약물이 함유되어 있다.

4. 흡연은 가족의 고통이다

가족은 25%의 흡연을 하는 것과 같다.

피해를 보게 돼 질병의 위험에 놓이게 된다.

또 부모의 흡연 장면은 자녀들을 흡연의 유혹에 노출 시키기도 한다.

◆ '3차 흡연(Third-hand smoke)피해

사람의 몸이나 옷, 물건이나 생활공간 표면, 먼지 등에 붙어 흡연의 유해물질이 체내로 들어가는 것.

3차 흡연 피해는

특히 어린이들, 흡연자의 배우자들, 흡연이 허용되는 환경에서 일해야 하는 사람들에게 중대한 건강상 악영향을 끼칠 수 있을 것으로 추정되고 있습니다.

▶ 원하지 않는 담배 연기가 비흡연자에게 주는 피해
비흡연자의 호흡기로 들어가는 니코틴의 누적만으로도 흡연자가 직접 흡연을 통해 흡입하는 것과 비슷한 노출 수준에 도달할 수 있다는 것이 연구자들의 설명입니다.

▶ 하지만 담배 냄새가 배어 유발되는 피해는 이제 본격적인 연구가 시작되는 단계입니다.

집 밖에서 담배를 피우고 들어오는 것으로 자녀들을 유해물질로부터 보호하고 있다고 믿어온 흡연자들은 이제 3차 흡연피해도 생각해 볼 필요가 있을 듯 합니다.

<출처: 참보건연구회>

