과학영재학교 경기과학고등학교

가정통신문-10월 보건소식



제2020 - 95호 | 발행일: 2020. 10. 5 | 발행인: 학교장 | 편집인: 보건교사 | 발행처: 경기과학고등학교

-감염병 예방 -

코로나19와 독감, 같은 점 &다른 점



인플루엔자 예방 접종

일시중단된 국가 인플루엔자 예방접종 사업이 재개될 경우 즉시 학생 무료접종 일정을 재안내드리겠습니다.

1. 인플루엔자란?
- 흔히 "독감"이라고 불리는 인플루엔자는 일반적인 감기 증상과 고열, 근육통, 쇠약감 등의 전신증상이 나타나는 것이 특징인 급성 호흡기 질환.
- 인플루엔자 합병증으로 세균성폐렴, 중이염 등이 발생할 수 있고 심부전증, 천식, 당뇨 등과 같은 만성질환을 악화시켜 심각한 합병증의 위험이 있기에 개인위생 수칙 준수와 함께 예방접종이 권장됨.

2. 접종 시기
- 독감이 유행하기 이전인 9월~11월 사이
- 건강한 성인은 의무사항은 아니며, 접종 2주 후부터 항체가 생기며 4주 정도가 지나야 효력이 생기므 로 독감이 유행하기 전인 10월경 접종하는 것이 효과적
- 인플루엔자바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 지난해에 예방접종을 하였더라도 매년 새로 접종

10월 15일은 세계 손 씻기의 날



2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정.

올바른 손 씻기는
'가장 경제적이며 효과적인 감염 예방법'

-마음건강-

코로나 블루 극복하기

'코로나 블루'는 '코로나19'와 '우울감(blue)'이 합쳐진 신조어로, 코로나19 사태의 장기화로 일상에 큰 변화가 닥치면서 생긴 우울감이나 무기력증을 뜻함. 코로나와 함께 하는 시대, 생활방역만큼이나 마음방역도 매우 중요

1. **수면·기상 시간은 규칙적으로:** 일상생활 리듬을 유지하는 것만으로도 코로나 블루를 이길 수 있어요!
2. **가볍게 운동 시작:** 규칙적인 운동은 우울감을 해소하는데 무척 도움이 됨.
3. **가짜뉴스는 멀리~:** 과도한 공포와 불안을 자극하는 가짜뉴스 주의
4. **SNS, 전화를 통해 자주 안부 묻기:** 전화나 SNS 등으로 안부를 자주 묻고, 짧게라도 마음을 표현하는 대화는 그 어떤 예방주사보다 든든한 마음 방역.

-흡연 예방-

흡연과 코로나19

보건복지부는 **흡연이 코로나19의 감염 가능성과 환자의 중증도·사망 위험을 높인다**고 전했다. 흡연을 하면 담배와 손가락에 입이 닿게 되므로 바이러스가 흡연자의 입과 호흡기로 들어갈 가능성이 높아지며 흡연으로 흡입하는 독성물질은 심혈관, 폐, 면역 기능을 손상시켜 코로나19 감염 가능성을 높인다. 또한, 흡연은 심혈관 질환, 암, 호흡기 질환, 당뇨병과 같은 질병을 야기하고 이러한 기저질환을 가진 사람은 코로나19에 감염된 경우 병세가 더욱 악화되고 사망 위험이 커질 수 있다. 이 내용은 미국 질병통제예방센터, 유럽 생화학학회지 등에 실렸다.

출처 : KNS뉴스통신(http://www.kns.tv)

청소년 흡연의 폐해

1. **키 성장 발육 저하**
2. **뇌세포에 영향**- 학습능력, 기억력 저하
3. **성기능에 영향**- 남자: 정자수 감소, 정자기능 손상
   여자: 임신 중 태아 사망과 신생아 사망률 증가, 기형아 출산 가능
4. 이른 나이에 시작되므로 흡연 기간이 길어져 **니코틴 중독증상이 더욱 심해** 금연하는 것이 어려워진다.
5. 피부세포에 영향- **피부노화가** 빨리 일어나 주름이 많아지고 얼굴색이 누렇게 된다.
6. 변성기 전후의 흡연은 성대인대 손상- 목소리가 나빠지며 성대 인대 상처 심하면 성인이 되어 고음을 낼수 없다**(담배의 화학물질과 뜨거운 연기가 성대인대 손상**
7. 치아와 손 끝이 **누렇게 변색되고 잇몸,치아 손상**
8. 입에서 **악취**가 나고 **가래와 기침이 증가**
9. 폐활량이 줄어들어 **조금만 뛰어도 쉽게 숨이 찬다.**

-성폭력 · 성희롱 예방-

디지털 성범죄 예방

디지털 성범죄는 개인 간의 사소한 문제가 아닌 사회 구조적으로 발생하는 성폭력에 해당하며, **현행법으로도 처벌되고 있는 명백한 범죄행위.**

불법 촬영 옷 속, 뒷모습, 전신, 얼굴, 벗은 몸, 용변 보는 행위, 성행위 등을 찍는 것	**유통, 공유** 웹하드, 포르노 사이트, SNS 등의 사업자 및 해당 사이트의 이용자
비동의 유포, 재유포 내가 찍지 않은 것이라도 웹하드, 포르노 사이트, SNS, 단체채팅방 등에 유포	**유포 협박** 가족이나 지인에게 유포하겠다는 협박, 이별 후 재회를 요구하며 협박, 금전을 요구하는 협박 등
사진 합성 피해자의 일상 사진을 성적인 사진과 합성 후 유포	**성적 괴롭힘** 사이버 공간 내에서 성적 내용을 포함한 명예훼손이나 모욕 등의 행위

디지털 성범죄 피해 상담 신청
www.women1366.kr/stopds ☎02) 735-8994

☛ 손해를 입은 것은 여러분의 잘못이 아닙니다.
"너의 잘못이 아니야."

☛ 혼자 고민하지 말고 도움을 받으세요.
"말해도 괜찮아!"

☛ 주변에 고민하는 친구가 있으면 도와주세요.
"도와줄 수 있는 어른들이 있어."

- 약물오남용 예방 -

고카페인 음료의 위험성

시험공부 잠 깨려 ...
한국 학생들, 옆에 재어놓고 마시기도...

고등학교 1학년인 김군은 작년 9월 인터넷에서 수입산 에너지 음료 10캔을 구입했다. '시험 기간이나 운동할 때 마시면 좋다'는 판매자의 말에 호기심이 생긴 것이다. **시험 기간 하루 평균 이 음료 2캔(473mL)을 마시고 독서실 자판기에서 핫식스·레드불 같은 음료도 1~2캔씩 먹으며 잠을 쫓았다. 김군이 하루에 섭취한 카페인은 390~452㎎ 정도**였다. 커피전문점 **아메리카노 한 잔(355mL)에 든 카페인(149.6㎎)보다 2~3배 많은 양을** 마신 셈이다.

전문가는 카페인이 몸을 긴장시키는 교감신경을 자극해

① 뇌를 각성시켜 불안, 행동·정서 장애, 불면증 등 유발
② 심장을 빨리 뛰게 해 가슴 두근거림 현상
③ 혈압을 상승시켜 동맥경화 등이 나타날 수 있고(가정의학과 박병진 교수). 또한 소화기관이 제대로 작동하지 못하게 해 식욕부진 같은 부작용도 일으킨다.

☛ 에너지 음료는 피로회복에 탁월한 효과가 있다고 광고하고 있지만, 고카페인 음료로, 많이 마시거나 술과 섞어 마실 경우 치명적일 수 있다.

-체중관리-

10월 11일은 '비만 예방의 날'

비만은 그 자체로도 삶의 질을 크게 떨어뜨리지만, 무엇보다도 각종 합병증, 즉, 심장병, 뇌졸중, 제2형 당뇨병, 암에 이르기까지 각종 심각한 질병의 원인질환으로 작용. 전문가들은 비만 문제를 해결하기 위해서는 아동 · 청소년기부터 비만을 예방하는 것이 반드시 필요하다고 강조

부모가 바뀌어야 아이들이 바뀐다!

<청소년 비만 예방 다섯 가지 행동강령>

적정 체중, 알고 있나요?
비만 예방의 첫걸음은 키와 성장 곡선에 따른 '적정체중알기'에서 시작

가벼운 운동, 알고 있나요?
생활 속 운동 실천의 첫걸음, 가벼운 운동 시작. '운동을 해야 한다.'는 스트레스보다는 움직임으로써 느낄 수 있는 즐거움 찾기(홈트레이닝 등)

건강한 식사, 같이 하고 있나요?
낮에 받은 스트레스, 매운 야식으로 풀고 있다면? 바쁘다고 패스트푸드, 배달음식만 먹고 있다면? 부모의 식습관은 그대로 아이가 배우고 있으니 조금만 신경 써서 챙겨 먹는 식사, 아이와 함께~~

충분한 수면, 지키고 있나요?
수면시간 부족은 비만의 위험요소이다. 충분한 휴식과 수면시간을 늘려주고 일주일의 피로, 주말에 몰아서 자는 잠으로 풀기보다는 아이들과 가벼운 운동 시작

가족과의 시간, 지키고 있나요?
집에서 아이와 함께 있는 시간에도 아이가 아닌 전자기기만 보고 있다면? TV·인터넷·스마트폰 사용 시간은 비만 발생과 비례.

-건강관리-

면역력을 높이는 5가지 방법

1. 스트레스를 담지 말고, 자주 웃자.
☛ 스트레스는 자율신경의 균형을 떨어뜨려 과도한 긴장상태가 되어 면역 기능을 저하한다.

2. 수면시간 시간 전에 충분히 반신욕을 하자.
☛ 수면이 부족하면 재생력과 면역 기능도 떨어진다. 숙면을 위해 반신욕은 혈액순환, 몸을 따뜻하게 해주어 숙면에도 좋은 영향을 준다.

3. 면역력을 강화하는 식품을 섭취하자.
☛ 고구마, 녹차, 생강, 마늘 등으로 면역력 향상.

4. 하루 30분씩 땀나는 운동을 하자.
☛ 하루 30분 이상은 유산소 운동을 통해 몸 안에 있는 활성산소 배출하기

5. 몸을 따뜻하게, 적정 체온을 유지하자.
☛ 몸을 따뜻하게 하는 음료 섭취나 족욕이 좋다.