



9월 보건소식

제 2018-166호

담당자 : 김찬희

문의전화 : 070-7097-2009

군서초 여러분!

개학을 맞아 건강한 학교생활을 할 수 있도록 손 씻기, 기침예절 지키기 등을 잘 실천 합시다.

아울러 급변하는 날씨로 면역이 떨어져 여러 가지 질병이 발생할 수 있으므로 더욱더 건강에 유의합시다.

전염성 눈병 조심하세요

증상: 눈이 따갑고 아프며 빨개지고 눈곱, 눈물 등 발생



- ① 비누를 사용하여 흐르는 수돗물에 손을 자주 씻기
- ② 눈병 의심 시는 학교에 오지 말고, 안과를 방문하여 전염 유무를 진단 받아 다른 아동에게 전염되는 것을 예방 및 적절한 진료와 치료를 받을 것.
- ③ 수건, 개인소지품은 공용으로 사용하지 말 것
- ④ 눈에 부종, 충혈, 이물감 등이 있을 경우 손으로 비비거나 만지지 말고 안과 전문의의 진료를 받을 것



눈 만지지 않기

1. 손을 비누로 자주 씻기(★★가장 중요함)
2. 손으로 눈을 만지거나 눈 비비지 않기

건강한 생활습관 실천하기

환절기 건강관리 주의

- 환절기에는 큰 일교차로 신체의 저항력이 떨어져 그만큼 신체가 균형을 잃고 면역이 떨어질 확률이 높으므로 자녀의 건강관리에 세심한 주의가 필요합니다.

1830 손씻기 (하루에 8번 30초 동안 손 씻기!)

세균을 씻자

여러분의 건강을 위협하는 각종 감염성 질환 손만 제대로 씻어도 예방할 수 있습니다!

추석연휴를 즐겁게

9월 23일 ~ 9월 26일은 즐거운 추석연휴입니다. 우리의 건강을 위하여 아래의 사항에 유의하세요.

성묘 갈 때 주의할 점

· 뱀에 물렸을 때

독이 퍼지는 것을 최소화하기 위해 심장 가까운 쪽을 묶어서 압박하고 입으로 독을 빨아내려는 시도는 하지 않는다.

· 벌에 쏘였을 때는 카드로 침을 제거하고 얼음이나 찬물 찜질을 해주며, 어지러움, 선 목소리, 호흡곤란 증세가 나타나면 즉시 병원에 간다.

<출처 : 국민일보>

| | | |
|--------|-------|------------|
| | | |
| 식중독 예방 | 화상 주의 | 과식하지 않기 |
| | | |
| 벌 조심 | 멀미 예방 | 들쭉, 진드기 조심 |

9월 9일은 귀의 날

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



◆ 귀 건강을 지키는 요령

① 큰 소음은 최대한 피한다.

-스마트폰으로 음악을 크게 듣거나 PC방에서 몇 시간째 게임을 하거나 큰소리로 떠드는 것 등을 피한다.

② 귀에 염증이 생기지 않도록 한다.

-물놀이 후나 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염에 주의한다.

③ 귀지를 함부로 파지 않는다.

-귀지는 보호막 역할을 하므로 귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 후비는 것 등은 삼가야 한다.

부모님과 함께하는 성교육 -같이수고해서 함께 웃고 즐기는 명절

명절은 어머니들의 노동절이 아닙니다.

온가족이 웃고 즐기는 명절이 되기 위한 7가지 지침



1. 온가족이 명절을 어떻게 보낼지 회의하고, 각자 명절 때 맡은 역할을 실천한다.
2. 남녀가 함께 명절일을 분담한다.(요리, 설거지 등도 남녀가 함께)
3. 명절을 늘 시댁 큰 집에서만 먼저 지내지 말고 형제자매집에서 돌아가면서 보내고, 시댁과 친정의 순서를 두지 않고 보낸다.
4. 음식과 차례 상을 되도록 간소하게 한다.
5. 조상 모시기는 남녀가 함께 정성으로 한다.
6. 온 가족이 함께 즐길 수 있는 명절놀이를 한다.
7. 어려운 이웃과 함께 나누는 따뜻한 명절을 보낸다.

<참고 : 여성가족부>

부모님과 함께하는 약물오남용 예방교육 -올바른 음주문화! 부모님의 지도가 필요합니다



우리나라는 "술은 어른에게 배워야 한다." 라는 말이 있듯이 우리 청소년들은 가정에서 부모의 음주행위를 목격한 경험률이 88.5%라고 합니다. <대한보건협회, 2013>

이러한 가정 내 음주문화는 아동에게 직·간접경험을 제공하며 부정적 영향을 주고 음주경험의 시기가 빠를수록 음주기간이 길어지고 음주량도 많아지며 질병유발에도 영향을 많이 줍니다.

음주 피해 예방교육으로 술의 폐해를 알고 위험성을 바로 인식하여 호기심으로 술을 먹지 않도록 하고 사전에 음주를 거절하는 방법을 배우고 표현하여 올바른 음주문화를 형성해가도록 가정에서도 부모님은 지도하여야 합니다. <출처 : 참보건연구회>



청소년 정신질환 1위 '반항 장애'

단순한 사춘기? 청소년 정신질환 1위 '반항 장애'

우리나라 소아청소년의 정신질환 1위가 적대적 반항장애인 것으로 밝혀졌다. 하지만 83%가 병원을 찾지 않은 것으로 나타나 소아청소년의 정신건강에 관심이 필요하다.

국내 공동 연구진이 서울, 고양, 대구, 제주 등 4개 권역의 소아청소년 정신질환 실태를 조사한 연구 결과를 발표했다. 연구팀은 2016년 9월부터 2017년 12월까지 4개 권역 초·중·고등학생 4057명을 대상으로 소아청소년 정신질환 유병률과 관련 위험

요인을 분석했다.



분석 결과, 적대적 반항 장애가 5.7%로 가장 많았으며, 특정 공포증(5.3%), 주의력결핍 과잉행동장애(3.1%), 틱장애(2.6%), 분리불안장애(2.3%)가 뒤를 이었다. 고위험군 유병률은 주의력결핍 과잉행동장애가 11%, 적대적 반항 장애가 10%로 가장 많았고, 분리불안 장애(5%), 사회공포증(5%), 틱장애(5%) 순이었다.

남자 청소년은 적대적 반항 장애, 주의력결핍 과잉행동장애, 틱장애가 많았고, 여자 청소년은 불안장애, 우울장애, 섭식장애의 비율이 높았다. 또한, 임신 중 스트레스를 겪은 어머니의 자녀나, 어린 나이에 트라우마를 겪으면 위 문제 진단의 위험성이 약 2배 이상 높아졌다.

김봉년 교수는 "소아청소년 정신건강은 우리 사회의 미래를 결정한다."며 "이번 연구는 소아청소년 정신질환에 대한 대응책과 보건 의료 및 교육복지 서비스 투입에 대한 근거를 마련했다는 데 의의가 있다"고 말했다. 또한, 최소 3년에 한 번씩은 체계적이고 전국적인 역학조사가 이뤄질 필요가 있다고 덧붙였다.

<출처 : 헬스조선>

근시예방 및 관리법



대한안과학회 | 청소년 근시 예방 권고안

- ☑ 하루에 1시간 이상의 **야외 활동**을 반드시 합니다.
- ☑ **스마트폰**은 하루 **1시간 이하**로 사용합니다.
- ☑ 취침시 반드시 **소등**합니다.
- ☑ 밤 12시 이전에 **취침**하며, 하루 6시간 이상 **숙면**을 취합니다.
- ☑ 1년에 한 번씩 **안과 검진**을 받습니다.