



보건소식

< 12월 보건소식지 >
발행일 : 2023. 12. 1.
발행처: 서울삼육중 보건실

12월 1일 세계 에이즈의 날

에이즈의 공식명칭은 후천성 면역결핍 증후군으로 HIV(인간면역결핍바이러스)라는 에이즈의 원인 바이러스가 몸 안에 들어와 감염되는 질병입니다. 이 바이러스는 인체의 면역체계를 손상시킴으로써 수많은 감염들에 대항하여 싸울 수 없게 만들고 여러가지 질환으로 나타나며 치료를 받지 않으면 사망에 이르게 됩니다. 중요한 것은 이 바이러스에 감염 되어도 증상이 나타나지 않으며 검사를 받기 전에는 감염자인지 확인을 할 수 없다는 것입니다.

● 청소년과 에이즈

세계적으로 가장 에이즈 확산에 취약한 고위험군으로 최근 청소년 감염이 크게 늘고 있습니다. 성에 대한 잘못된 생각과 쉽게 성관계를 하는 것은 에이즈에 노출되는 위험한 일임을 알아야 합니다.

감염경로 및 예방

HIV 감염 경로는 명확하며, 우리나라의 경우 99% 이상이 성관계로 감염되므로 올바른 콘돔 사용을 통한 안전한 성관계로 예방할 수 있습니다.

...



감염인과의
안전하지 않은
성관계



감염된
혈액 수혈



감염인이
사용한 주사기
공동사용



감염된
여성의 임신, 출산,
모유 수유

에이즈는 침·땀·모기·악수·식사·포옹·입맞춤 등 일상생활 접촉을 통해서도 감염되지 않습니다

에이즈, 증상만으로 알 수 없어
HIV 검사로 확인
의심 말고 안심검사



전국 보건소에서
무료 익명검사 받으세요!

*병역면 우표

Q 조기에 감염사실을 확인하면!

- 1 빠른 치료로 건강한 삶 가능
- 2 타인에 대한 전파 예방
- 3 막연한 불안감 해소

겨울철 건강관리

기온이 내려가는 겨울에는 체온도 낮아지게 되고 감기 등의 질병에 걸리기 쉬운 상태가 됩니다. 체온이 낮아지면 면역세포 활동도 줄어 면역력이 떨어지기 때문인데요. 체온이 1도 높아지면 면역력이 5배 높아진다고 합니다. 체온을 유지하는 방법 등, 겨울철 건강관리법을 제대로 알면 건강한 생활을 할 수 있습니다.

🌀 실내에서는

- 가벼운 실내운동, 적절한 수분 섭취, 고른 영양 섭취

자신의 건강 상태를 살피면서 가벼운 실내운동으로 신체활동이 부족하지 않도록 합니다. 따뜻한 물이나 단맛의 음료를 마시는 것은 체온 유지에 도움이 됩니다.

- 실내 적정온도 및 습도를 유지

창문이나 방문의 틈새를 막아 실내 온기(18~20도)가 외부로 새어 나가지 않도록 합니다. 특히 겨울철에는 공기 중 수증기 부족과 난방으로 실내가 매우 건조해지기 쉬우므로 적절한 실내 습도(40~50%) 유지 및 환기가 매우 중요합니다.

🌀 실외에서는

- 따뜻한 옷을 입습니다.

대부분 체온은 머리를 통하여 발산하므로 모자와 장갑을 착용합니다. 찬 공기로부터 폐를 보호하기 위하여 마스크와 목도리로 목을 감싸주는 것도 좋습니다.

- 무리한 운동을 삼갑니다.

야외운동이나 등산, 스키 등의 야외 활동 전에는 제자리 뛰기나 걷기 운동 등으로 체온을 높인 후 관절과 인대에 무리가 가지 않는 가벼운 스트레칭으로 준비 운동을 합니다.

- 외출 전 체감온도를 확인합니다.

우리 신체가 느끼는 체감온도를 기상예보로 확인하세요! 우리가 느끼는 체감온도가 낮은 경우에는 단시간만 추위에 노출이 되어도 동상이 쉽게 발생될 수 있습니다.

- 날씨가 추울 때는 가급적 야외활동을 자제합니다.

빙판 위를 걷는 것은 매우 위험하므로 주의하고, 만일 어쩔 수 없는 상황이라면 허리를 굽혀 중심을 낮추고 걷는 속도와 보폭을 10~20% 줄여 걷습니다. 겨울철 보행 시에는 절대 호주머니에 손을 넣지 말고 견도록 합니다. 손을 호주머니에 넣을 경우 평형감각이 둔해져서 넘어지기 쉽습니다.

호흡기 질환 예방

흐르는 물에 30초 이상 손씻고, 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 등을 만지지 않도록 합니다. 재채기나 기침시 휴지나 손수건, 옷소매 등으로 입과 코를 가리는 등 기침예절을 지키며 기침 증상이 계속 될 경우 마스크를 착용하도록 합니다. 예방접종을 하지 않았다면 예방접종을 하도록 합니다. 충분한 휴식과 균형잡힌 영양 섭취를 하여 면역력을 높이도록 합니다.

겨울철 식중독 예방

식중독은 여름에만 있는 것은 아닙니다. 여름 식중독은 세균에 의해 많이 발생하지만 겨울에는 주로 노로 바이러스에 의해 발생합니다. 노로바이러스에 의한 식중독은 토하고, 배가 아프고 설사가 나면서 열이 나거나 머리가 아파 감기 증상처럼 여겨지기도 합니다. 식중독 증상은 달라도 예방하는 방법은 다르지 않습니다. 겨울에도 손씻기, 음식은 익혀 먹고, 끓여먹는 습관 잊지 마세요!

성폭력 성매매 예방

**학생이 알아야 할
디지털성범죄 7가지 안전수칙**

1. 나와 타인의 개인정보를 인터넷에 올리거나 다른 사람에게 전송하지 않는다.
2. 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷링크나 파일을 클릭하지 않는다.
3. 타인의 동의없이 사진이나 영상을 찍지도, 보내지도, 보지도 않는다.
4. 타인의 사진이나 영상에 성적 이미지를 합성하지 않는다.
5. 타인의 사진이나 영상을 퍼뜨리겠다고 위협(협박)하지 않는다.
6. 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 믿을 수 있는 어른에게 알린다.
7. 불법촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때는 전문기관에 도움을 요청한다.



마음건강 지키기

불안을 경험하고 있나요? 내버려두면 더 심해질 수 있어요. 혼자 고민 말고 상담과 전문의의 진단 및 치료를 꼭 받으세요.

부산생명의 전화 1588-9191 청소년상담센터 1388
카카오톡 '다 들어줄게' 앱 활용

불안증

가슴이 두근거리고 숨쉬기가 답답해져요.

심하게 불안하다는 느낌이 생겨서 생활하는데 어려움이 생기는 게 불안증이에요.
불안증은 나를 사랑해 주는 사람과 떨어져 있어 생기는 '분리불안',
낯선 사람과 대화할 때 떨리는 '사회불안',
많은 두려움과 불안을 느끼는 '공황 증상', '공포증'처럼 다양하게 표현되지요.
불안증은 불안해지지 않으려고 일상적인 활동을 피하게 되는 '회피'가 특징이에요.

전자담배의 진실

전자담배로 금연?? 절대 아니 되웁니다.

전자담배는 담배의 중독성을 일으키는 니코틴을 주성분으로 담배를 피우는 효과를 줍니다. 니코틴은 혈관을 수축시키고, 각성효과를 나타내는 중독성과 금단증상이 있는 마약 성분입니다. 전자담배는 금연 보조기가 아닙니다.

니코틴을 과량 흡수하게 될 수 있습니다.

전자담배는 과량의 니코틴 및 유해성분이 함유되어 있습니다. 전자담배는 휴대가 쉽고 피우기가 쉬워 더 자주 흡연하게 되어 과량의 니코틴을 흡수하게 될 수 있습니다.

안전 ?? - 발암물질 일반담배의 10배

전자담배는 향과 맛이 가미된 액체를 전기로 가열한 다음 그 수증기를 흡입하는 구조여서 니코틴 성분을 빠르게 뇌로 전달하기 위해 초미세 입자로 분사하므로 뇌에 큰 영향을 미치며, 니코틴이 포함되지 않은 전자담배는 발암물질이 일반담배보다 10배 높다고 일본 보건 의료 과학원이 발표하였습니다.

2023. 11. 30.

서울삼육중학교장