



5월 보건소식

변화를 즐기는 한솔인
창의적인 한솔인

☎ 031-710-1713
FAX 031-714-4384
http://hansol.hs.kr/

바른 자세

바른 자세란 신체의 모든 관절과 근육이 자연스러운 상태에서 균형을 이루는 자세를 말합니다. 이는 신체에 불필요한 긴장이나 스트레스를 가하지 않으면서 신체 기능을 최선으로 유지할 수 있는 상태입니다.

이상적인 신체 정렬은 다음과 같습니다.



노로 바이러스 예방

원자 발생 전 예방수칙



비누를 사용하여 30초 이상 손 씻기

- 음식 조리 전, 수유 전, 식사 전
- 화장실 사용 후, 설사 증상자 물복 후, 외출 후
- 공용 수건보다 종이 타월로 손의 물기 닦기



안전하게 조리한 음식 섭취하기

- 음식은 충분히 익혀먹기(식재료 중심 온도 기준, 85℃ 1분 이상)
- 증상(구토, 설사 등)이 있다면 식사 준비하지 않기

원자 발생 시 주의사항



공간 구분하기

- 노로바이러스 증상이 있는 경우 동원(교)하지 않기
- 침자와 같은 공간에 있었던 월이 및 선생님은 다른 공간에서 생활하기(잠복기 동안)



환경 소독하기

- 침자가 있었던 환경 및 접촉한 물건 소독하기(락스 1:물 50)
- 환자의 분비물 제거시에는 반드시 마스크 및 장갑을 사용

5.31 세계 금연의 날



담배는 직접 피우는 것뿐만 아니라 가족이 담배를 피우는 등의 간접흡연으로도 건강에 해로운 영향을 미칩니다.

금연은 나와 가족을 지키는 방법 중 하나입니다.

담배에는 어떤 성분이 있을까요?

01	니코틴 담배의 중독성을 유발하는 물질
02	일산화탄소 산소와 적혈구 헤모글로빈의 결합을 방해
03	타르 각종 유해물질과 발암물질 함유

이외에도 독극물인 청산가리, 장기손상을 일으키는 메탄올 등 담배에는 약 4000개가 넘는 유해성분이 포함되어 있습니다.

세계금연의 날이란?

1987년 세계보건기구(WHO) 창립 40주년을 맞아 담배 연기 없는 사회를 만들기 위하여 매년 5월 31일을 세계 금연의 날로 지정. 담배 사용이 국제적으로 충격적인 사안임을 인식시키고 담배 없는 환경을 촉진하기 위하여 확립되었습니다.

금연의 정의

금연은 흡연을 중단하는 행위로서, 의학적으로는 니코틴 의존 상태에서 벗어나는 것을 뜻합니다. 대부분의 흡연자가 금연을 원하고 금연을 시도하지만, 니코틴 의존에 따른 금단증상과 심리적 의존에 따른 갈망으로 인하여 한 번의 금연 시도로 성공하는 경우는 드물며, 금연치료 없이 금연을 시도하여 성공하는 경우는 3~7%에 불과합니다. 하지만 금연 치료를 병행하면 금연 성공률을 10배까지 증가시킬 수 있습니다.



유행성 각결막염

- 전염성이 높은 바이러스성 결막염, 사람 간의 접촉으로 전파되며 발병 후 약 2주 동안 전염력이 있습니다.
- 등교중지 해당 안됩니다.(질병결석 처리 됨)



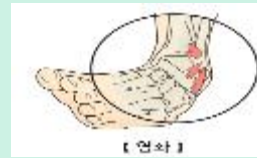
아침 식사의 중요성



발목염좌

손상된 발목 인대 **방치하면 만성 발목불안정증으로** 악화될 수 있습니다.

90% 이상의 발목 염좌는 발바닥이 안쪽으로 뒤틀리는 순간 발목 바깥쪽에 있는 3개의 인대 중 일부가 늘어나면서 발생합니다.



발목 인대가 살짝 늘어난 정도의 가벼운 발목염좌는 통증이 심하지 않아 방치하는 경우가 많은데, 손상된 발목 인대를 방치하면 인대가 약해져 발목을 충분히 지탱하지 못하고, 발목 자세가 조금만 틀어져도 계속 접질리는 일이 반복되는 만성 발목 불안정증으로 이어질 수 있습니다.

발목 인대가 손상될 정도로 접질린 경우 인대가 회복되려면 4~6주가 걸립니다. 초기에 발목보조기 착용이나 기능적 운동치료와 같은 적절한 치료 없이 통증이 사라졌다고 해서 무리한 활동이나 운동을 하다 보면 다시 발목을 접질릴 수 있습니다. 그러면 인대는 발목 안에서 점점 늘어납니다. 만성 발목불안정증이 낫지 않고 지속되면 발목의 위쪽 뼈인 정강이뼈와 아래쪽 뼈인 거골 사이의 연골이 반복적으로 마찰로 손상을 입어서 **발목 관절염으로** 진행할 수 있습니다.

생리통 약 복용

생리통으로 약을 먹는다면 **'미리' 먹는 것이 좋습니다.**

생리통약은 **생리 직전이나 통증이 나타나자마자 '바로'** 먹어야 좋은 효과를 얻을 수 있습니다.

생리통의 원인인 '프로스타글란딘'은 자궁 근육을 수축시켜 과다 출혈을 막는 역할을 하며, 생리 시작 전부터 체내에서 만들어집니다. 생리통약은 이 프로스타글란딘을 만드는 효소의 활동을 억제해서 생리통을 완화합니다.

따라서 생리통이 심해지고 난 뒤에 생리통약을 먹게 되면 효과는 반감됩니다. 이미 생성된 프로스타글란딘이 자궁 근육을 수축시키고 있기 때문입니다.

생리 주기가 규칙적이라 날짜를 예상할 수 있는 사람은 통증이 시작되는 시점인 하루 전부터 먹는 것이 좋습니다. (처음부터 통증 유발 물질이 몸 안에 축적되지 않게)

내성으로 인한 걱정

우리가 흔히 복용하는 생리통약은 일반 의약품으로 이들은 내성이 생기지 않습니다. 진통제를 복용했는데도 통증이 나아지지 않고 더 심해지는 것 같다면 진통제가 안 듣는 것이 아니라 통증 자체가 예전보다 심해졌거나 자신이 그 진통제와 잘 맞지 않기 때문인 경우가 더 많으며 이런 경우 다른 진통제를 복용하는 것이 문제 해결에 도움이 됩니다. 다만 카페인에 의한 내성이 있을 수 있습니다.