

한마음 건강 캘린더

월	질환	내용
1월	독감주의	손 자주 씻고, 사람 많은 곳 주의
	뇌졸중	금연과 혈압 조절, 콜레스테롤 수치 낮춘다.
	우울증	햇볕 자주 쬐고 흐린 날에도 외출을 통해 기분 전환
2월	설날연휴	명절 주부 우울증 주의
	노약자 낙상	빙판길 조심, 규칙적 운동으로 관절과 신체 유연성 유지
	정기 검진	정기 검진 실시
	감기	환절기 감기 조심
3월	식곤증	규칙적 식사와 소식, 비타민 섭취, 봄철 나물 섭취
	결혼 전 검진	예비 신랑 신부들은 사전에 건강검진 실시
	꽃가루 알레르기	어린이의 경우 가급적 외출 삼가
4월	운동 시작	자신에 맞는 운동을 시작
	야외활동	야외활동시 안전사고와 벌레에 물리지 않도록 주의
	교통사고	안전운전에 힘쓴다 (교통사고 가장 많은 달)
5월	홍역, 수두, 볼거리	아이들이 많이 모이는 곳은 피한다.
	일본뇌염	예방접종 필요
	풍진예방접종	임신 3개월전 풍진예방 필요
6월	식중독	식기 자주 소독하고 물 끓여 먹어야
	수인성 전염병	개인 위생 철저 및 음식 익혀서 먹어야
	뇌수막염	발병시 유치원 등 보내지 말아야
7월	자외선	피부노화, 피부암 주범이므로 햇빛 차단에 주의
	유행성 결막염	개인 위생 및 유행시 사람 많은 곳 피할 것
	비브리오 패혈증 조심	간질환자는 생선회를 먹지 말고 당뇨환자들 해변에서 발부상 조심
8월	열사병	한낮 더위 피하고 충분한 수분 섭취
	냉방병	실내온도는 적정수준 유지
	바탕스 후유증	정신적 공허, 피부관리에 주의
	말라리아, 일본 뇌염	모기 조심
	해외여행시 풍토병	동남아, 아프리카 등 여행시 반드시 예방접종
9월	추석연휴	긴 연휴 후유증 조심
	환절기 감기	개인 위생 철저(손씻기) 등
	비만	소식과 운동 시작
10월	알레르기 주의	가을철 꽃가루 알레르기 주의
	독감 예방접종 (10월 말 11월초)	어린이, 노약자 예방접종 시작
11월	안구건조증	짙은 렌즈착용 피하고 과도한 컴퓨터나 TV 시청 자제
	피부건조증	짙은 목욕 피하고 보습비누 사용
	알레르기 질환	집안 공기 정기적으로 환기
12월	뇌졸중	경동맥 초음파 검사 및 오전 외출 가급적 삼가
	연말음주	약한 술부터 마시되 안주를 곁들여 천천히 마심
	과로	업무, 각종 모임 적절한 스케줄 관리 필요

<자료: 성균관대의대 삼성서울병원 가정의학교실>