

11월 보건소식

발행처 | 군산중앙초등학교 보건실
발행일 | 2023. 11. 6.

인플루엔자를 예방해요!

현재 23-24절기 인플루엔자 유행주의보가 발령된 상태입니다. 올해는 직전 절기 유행주의보 해제 없이 발령이 지속되었습니다.

최근 전국 및 전북지역 인플루엔자 발생이 계속 증가하고 있으니 기본적인 방역수칙을 잘 지켜야겠습니다.

! 인플루엔자란?

흔히 독감이라 하고, 주로 기침, 재채기 등 호흡기 비말을 통해 전파됩니다.

감염되면 1~4일(평균 2일) 후에 증상이 나타나고, **38℃ 이상 고열, 기침, 인후통, 두통, 근육통, 피로감, 쇠약감** 등의 증상을 보입니다.

! 인플루엔자 예방법



올바른 손 씻기

흐르는 물에
비누로 30초 이상



기침예절 지키기

기침, 재채기 시
휴지 또는 옷소매로 가리기



눈, 코, 입 만지지 않기

씻지 않은 손으로
눈, 코, 입 만지지 않기



진료받기

증상 시 의료기관
방문하여 진료받기

학부모님 협조사항 !

- 가정에서 등교 전 인플루엔자 의심증상 여부 등 건강상태 관찰
- 의심증상(발열, 인후통 등) 발생 시 담임교사 등에 연락 후 등교하지 않고 진료 후 가정에서 휴식
- 의심증상이 있을 때는 마스크 착용(권고)



카페인 바로 알기

! 카페인이란?

카페인 = 커피콩, 차 잎, 과라나 열매 등에 함유된 각성 효과가 있는 성분으로 식품 및 의약품의 원료로 사용됩니다. 청소년들이 즐겨 먹는 탄산음료, 에너지 음료 뿐만 아니라 커피, 의약품(진통제, 감기약, 피로회복제), 다이어트 보조 식품 등에 들어있습니다.

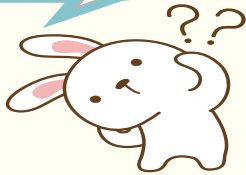
! 청소년의 카페인 섭취 실태

청소년의 카페인 섭취 비율은 탄산음료가 30%로 가장 많았고, 다음으로 커피 섭취 비율이 높은 것으로 나타났습니다. 청소년이 하루 커피 음료 1개와 에너지 음료 1개만 마셔도 최대 일일섭취권고량(125mg)을 초과하므로 주의가 필요합니다.

! 고카페인 음료에 대한 잘못된 상식

고카페인 음료는 청소년의 피로 해소에 도움이 되나요?

고카페인 음료를 마시면 에너지가 정말 생기나요?



고카페인 음료는 일시적으로 잠을 쫓고 집중력을 높이는 효과가 있습니다. 그러나 시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피로가 몰려와 학습 의욕을 떨어뜨릴 수 있습니다.

또, 에너지 음료라 부르는 고카페인 음료는 일시적인 각성 효과로 활력이 생긴 듯한 느낌이 들뿐, 우리 몸에 에너지를 주지는 않습니다.



! 청소년의 고카페인 음료 섭취를 줄일 수 있는 방법

1. 졸음이 오거나 목이 마를 때는 고카페인 음료 대신 물이나 주스를 마십니다.
2. 부득이하게 고카페인 음료를 마실 때는 '카페인 함량'을 꼭 확인하고, 최대 일일섭취 권고량 이하로 섭취량을 조절합니다.

[출처: 식품의약품안전처]

VDT 증후군 예방

! VDT증후군이란?

Visual Display Terminal Syndrome으로 PC, 스마트폰, 태블릿PC 등의 보급과 사용시간 증가로 단말기 사용에 따른 영향이 인체에 미치는 질환들을 말합니다.

! VDT증후군 증상

- 안구건조증, 충혈, 눈부심, 근시 등
- 목과 어깨 결림, 허리통증, 손목과 손가락 통증 등
- 두통, 불면증, 우울증, 인터넷/게임중독증 등
- 불규칙한 식사습관, 위장장애 등

[출처: 삼성서울병원 건강칼럼]

! VDT증후군 눈 질환 예방수칙

- ① 50분 작업하고 10분 쉬기
- ② 2시간 이상 스마트폰 등 사용 No!
- ③ 너무 춥거나 건조한 환경 No! 실내온도 18~24도, 습도 4~70%유지
- ④ 화면 높이는 눈보다 낮게, 밝기는 적절히
- ⑤ 흔들리는 곳에서 스마트폰 장시간 사용 No!
- ⑥ 눈이 피로하면 눈을 깜박이고, 인공눈물 넣기
- ⑦ 정기적으로 안과 가기

[출처: 대한안과학회]