



# 11월 보건소식

발행인: 부귀중학교장  
 편집인: 보건교사  
 발행처: 부귀중 보건실  
 보건실 070-4278-5602

우) 55416 진안군 부귀면 상거석길 14-7 교무실 063)432-8546 FAX 063)433-4885

## 11월 11일은 눈의 날

### 눈 건강생활 실천

- ① 1시간 이상 눈의 긴장을 주는 생활을 하지 않기.  
핸드폰과 컴퓨터 등 과다한 사용(안구 건조증의 원인)
- ② 틈틈이 창밖의 먼 곳을 보며 눈의 피로를 풀기.
- ③ 눈 체조를 생활화하기. (독서, TV시청 후)
- ④ 책을 볼 때는 가급적 세워서 30cm거리를 유지.
- ⑤ 눈에 좋은 비타민A가 함유된 음식을 먹기.  
(고구마, 당근, 파프리카, 시금치, 토마토 등)

### 3 분 눈체조



## 기침예절 지키기

**기** 기침할 때는 마스크 착용하세요.

**침** 마스크가 없다면 휴지나 손수건으로 입과 코를 가리고 하세요.

**예** 휴지나 손수건이 없다면 옷소매 또는 손으로 입과 코를 가리고 하세요.

**절** 기침이나 재채기 후에는 흐르는 물에 비누를 사용하여 손 씻기 해요.

## 스마트폰 사용으로 청소년 근시 증가

스마트폰, 컴퓨터의 과도한 사용이 10대 청소년의 근시 유발을 증가시키고 있다"는 조사결과가 나왔습니다. 대한안과학회는 11월11일 눈의 날을 맞아 10대 청소년의 근시 유병률과 고도 근시 유병률을 분석했습니다. 그 결과, 청소년의 전체 **근시 유병률은 80.4%**였으며, 실명을 유발 할 수 있는 **고도 근시 유병률은 12%**에 달했습니다.

"스마트폰, 컴퓨터 등의 과도한 사용이 10대들의 근시 유발에 악영향을 미치고 있기 때문인 것으로 보인다"고 밝혔습니다.

"근시는 수술이나 약물 치료로 좋아지기 어려워 예방이 가장 중요하다"며 **10대 시절의 근시 예방과 관리가 평생의 시력을 좌우한다.**"고 조언합니다.

## 호흡기 감염과 예방법

아침, 저녁으로 일교차가 심하고 활동이 더 강해지는 감기·인플루엔자 바이러스는 어떻게 사람과 사람 사이를 옮겨 다닐까요?

그 이유를 알게 되면 **예방**도 가능합니다.

**예방법**

<b>비말 감염</b>	감염자의 재채기나 기침과 함께 나온 바이러스를 들이마셔서	<b>마스크 쓰기</b>
<b>접촉 감염</b>	바이러스가 묻은 물건을 만진 손이 입이나 코에 닿아서	<b>손 씻기</b>
<b>공기 감염</b>	공기 중에 떠다니는 입자 속에 있는 바이러스를 들이마셔서	<b>사람 많은 곳 피하기</b>

## 감염병 정보-결핵

결핵은 결핵균이라는 세균에 의한 것으로, 활동성 결핵 환자의 기침을 통해 공기 중으로 떠다니던 결핵균이 호흡을 통해 다른 사람에게 감염이 됩니다.

결핵은 흔히 기침, 가래 증상이 있어 감기로 생각되어 제대로 치료를 받지 못하다가, 증상이 심해지면 그때서야 검사를 통해 결핵임을 알게 되는 경우가 많습니다. 그렇다보니 결핵환자로 진단 받기 전까지는 주변사람들에게 결핵을 전염시킬 수 있게 됩니다.

그러므로 결핵환자를 최대한 빨리 발견해서 치료하는 것이 확산을 막는 방법임으로, 특별한 원인 없이 기침이 2주 이상 지속될 때에는 반드시 결핵검사를 받아야 합니다. ▶ 결핵증상: 기침, 가래, 체중감소, 전신피로감, 잠 잘 때 식은 땀, 미열 등



2주 이상 기침할 때 결핵검진	기침예절	꾸준한 운동	균형잡힌 영양섭취	실내환기
------------------------	------	-----------	--------------	------

## 비타민D로 건강 지키기

### 햇빛이 줄어들면

- ▶ 우리 몸속 신경전달물질인 세로토닌과 멜라토닌의 분비가 줄어 몸과 마음이 우울해지며, 피부의 갈색 지방을 활성화시켜 체중을 조절할 수 있는 기능저하 시킵니다.
- ▶ 피부세포가 콜레스테롤을 이용해 만들어내는 비타민 D의 혈중농도도 떨어지게 됩니다.
- ▶ 비타민D는 구루병을 예방하고 뼈를 튼튼하게 해줍니다
- ▶ 비타민D가 부족하면 심장병이나 고혈압, 대사증후군, 골다공증, 암, 면역체계 약화시킵니다.
- ▶ 비타민D는 우유, 달걀노른자 등 음식 섭취를 통해 공급할 수도 있지만, 하루 10 ~ 20분 정도만 햇볕을 쬐면 충분한 비타민 D가 생성됩니다.

## 독감 예방 접종 안내

### 인플루엔자(독감)란?

인플루엔자 바이러스에 의해 발병하며, 잠복기는 1~4일, 전염력은 증상이 나타나기 1일전 ~ 5일후 사이에 강하며 환자의 기침, 재채기를 통해 전파됩니다.

### 인플루엔자의 증상

38~40 °C의 고열, 두통, 오한, 인후통, 기침, 온 몸을 두들겨 맞은 듯 한 근육통 등

### 독감예방주사 접종 시기

- ▶ 독감이 유행하기 이전인 **10월 ~ 11월 사이**
- ▶ 건강한 성인은 의무사항은 아니며, **접종 2주 후부터** 항체가 생기기 4주 정도가 지나야 효력이 생기므로 독감 유행 전인 10월경에는 접종을 실시하는 것이 효과적입니다.

## 건강에는 잠이보약

적정한 수면시간은 7~8시간으로 수면은 단순히 쉬는 것이 아니라 다음날 정상적인 활동을 위한 몸과 마음의 피로를 회복시키는 과정으로 매우 중요합니다.



### 잠이 보약인 6가지 이유

- 1. 집중력, 기억력향상** : 잠이 부족하면 학습장애 및 일의 능률이 저하됨.
- 2. 비만 및 당뇨예방** : 잠이 부족하면 탄수화물의 체내 저장량이 증가하여 대사속도가 느려져 비만이 되기 쉽고 당뇨에 걸릴 위험이 높아집니다.
- 3. 고혈압 심장질환예방** : 잠이 부족하면 고혈압, 부정맥 및 신장질환의 발생위험이 높아집니다.
- 4. 면역력강화** : 잠이 부족하면 면역을 담당하는 세포의 생산과 활동이 저하되어 면역력이 떨어집니다.
- 5. 안전사고 예방** : 잠이 부족하면 낮에 졸리기 쉽고 업무에 있어서 실수 및 안전사고 위험이 높아집니다.
- 6. 행복감 증가** : 잠이 부족하면 감정 변화가 심하고 예민하거나 우울해지기 쉽습니다.

<출처 : 삼성서울병원 헬스 앤 라이프>

2018. 10. 30.

부귀중학교장

