



# 10월 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

## 독감예방주사 접종안내사항

### ❀ 인플루엔자란? ❀

흔히 “독감”이라고 불리는 인플루엔자는 감염이 될 경우 일반적인 감기증상과 함께 **고열, 근육통, 쇠약감 등의 전신증상**이 나타나는 것이 특징인 급성호흡기 질환입니다.

**인플루엔자 합병증으로 세균성폐렴, 중이염 등이 발생할 수 있고 심부전증, 천식, 당뇨 등과 같은 만성질환을 악화시켜 심각한 합병증이 발생할 수 있는 위험이 있기에 개인위생수칙 준수와 함께 예방접종이 권장됩니다.**

### ❀ 접종시기 ❀

**독감이 유행하기 이전인 9월~11월 사이**

건강한 성인대상자들은 의무사항은 아니며, 접종 2주후부터 항체가 생기며 4주 정도가 지나야 효력이 생기는 것으로 독감이 유행하기 전인 10월경에는 접종을 실시하는 것이 효과적입니다.

### ❀ 우선접종대상자 ❀

- 만성폐질환자, 만성심장질환자, 만성간질환자, 만성신장질환자, 면역억제제 복용자, 아스피린복용중인 6개월~18세
- 당뇨환자, 천식환자
- 임신부나 65세 이상의 노인과 함께 거주하는 자
- 65세 이상의 어르신

### ❀ 예방접종 주의사항 ❀

- 예방접종 전에는 반드시 의사의 예진을 받습니다.
- 접종당일 건강한 상태에서 접종받도록 합니다.
- 접종 후 20~30분 의료기관에 머물면서 이상반응을 발생여부를 관찰하도록 합니다.
- 접종당일은 몸에 무리가 가지 않도록 충분한 휴식
- 예방접종 후 고열, 두드러기, 호흡곤란, 현기증 등의 증상이 나타나면 즉시 의사의 진료를 받아요!
- 독감 예방접종을 미리 받도록 합니다.

인플루엔자바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 **지난해에 예방접종을 하였어도 매년 새로 접종해야 한다.**

## 시험기간 건강관리

**건강**은 공부전략의 기본입니다. 이제는 그동안 열심히 공부해왔던 것을 차분히 마무리하고 체계적인 건강관리가 중요합니다.

**마지막까지 최선을 다해 화이팅입니다 !!**

### ◇ 아침형 생체리듬으로 조절

최소한 1주일 전부터 시험 시간에 맞춰, 생활에 두뇌 효율을 최대한 높이기 위해서 자정 무렵에는 잠자리에 들고, **오전 6시 이전에 일어나는 습관**을 들이는 것이 좋다. 특히, 커피나 각성제 등은 숙면을 방해하므로 오후에는 피하는 것이 좋다.

### ◇ 단백질과 미네랄 위주의 규칙적인 식생활

두뇌에 필요한 영양을 제공해주는 **아침은 반드시 챙겨먹도록 하고 3끼 식사를 규칙적으로** 해야 한다. 단백질과 미네랄, 비타민이 풍부한 콩류, 두부, 살코기, 생선 등의 음식을 섭취하는 것이 좋다. 불규칙한 식사 습관은 위장병을 유발하기 쉽고, 과식할 경우 두뇌회전을 방해하고, 식곤증을 느껴 공부에 지장을 준다.

### ◇ 적당한 휴식과 스트레칭으로 신경성 두통 예방

과도한 긴장으로 근육이 뭉치면서 나타나는 신경성 두통은 오전보다는 오후에 심하고 목덜미가 뻣뻣하고 뒷머리가 아프다. 신경성 두통을 예방하는 가장 간단한 방법은 양쪽 눈 사이를 누르거나 하늘이나 먼 곳을 바라보는 등의 휴식을 취하고, 틈틈이 **스트레칭으로 몸의 긴장을 완화시켜주는 것이 좋다.** 두통이 심할 때는 누워서 눈을 감고 쉼 뒤 스트레칭으로 근육을 풀어 주어야 한다.

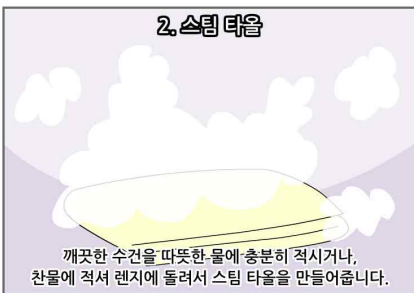
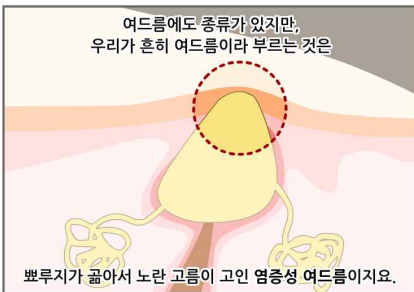
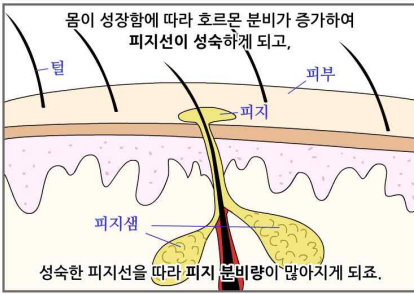
### ◇ 긍정적인 마인드 컨트롤로 스트레스 극복

적당한 긴장감은 공부의 효율성을 높여주고 삶의 활력소가 되어주지만, 과중한 스트레스는 집중력과 기억력을 떨어뜨릴 뿐만 아니라 피로, 두통, 불면증, 변비, 어깨 결림 등의 신체적 증세를 동반하게 된다.

스트레스를 완화하기 위한 가장 좋은 방법은 **긍정적인 생각으로 마인드를 컨트롤** 하는 것이다. 미온수로 반신욕을 하면서 휴식을 취하는 것도 긴장 완화에 도움이 되며, 자기 전 명상 또는 조용한 음악을 듣는 것도 긴장을 푸는데 효과적이다.

### ◇ 면역력 증진, 항산화, 눈건강 등의 건강기능식품으로 심신 보충

체력증진과 면역력에 도움을 주는 홍삼과 필수영양소를 보충해 주는 비타민 등을 섭취하는 것도 효과적이다. 스트레스가 많은 수험생은 활성산소가 많이 발생하므로 항산화 기능이 있는 건강기능식품이 도움이 된다.



2018. 09. 28.

부귀중학교장

