



## 감기 · 독감 예방

일교차가 크고 점점 쌀쌀해지는 요즘 호흡기 질환증상을 보이는 친구들이 많습니다. 평소에 건강한 체력을 기르고 개인 위생(양치질, 손 씻기 등)을 잘하는 건강한 생활로 감기를 예방할 수 있습니다.

## ❁ 예방법

- 외출하고 돌아오면 손, 발을 깨끗이 씻고 반드시 양치질을 합니다.
- 충분한 영양섭취와 과로를 피하고 휴식을 취합니다.
- 사람이 많이 모이는 장소에 가는 것을 피합니다.
- 실내의 온도와 습도를 적정수준으로 맞춥니다.
- 예방접종을 희망할 경우, 의료기관에서 인플루엔자 예방접종을 합니다.

## ❁ 감기, 독감으로 목이 아플 때는?

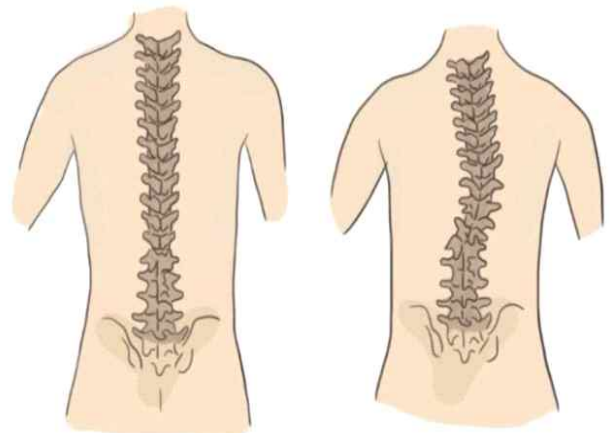
- 가능한 말을 적게 하고 큰 소리는 내지 않아 목을 보호합니다.
- 물을 자주, 충분히 마십니다.
- 입안을 자주 헹궈줍니다.
- 마스크를 쓰고 목을 따뜻하게 해줍니다.



## 감기 증상 완화법

## 척추측만증 예방 : 바른 자세

허리가 S자형으로 조금씩 휘어지는 것을 척추측만증이라 합니다. 어깨나 골반 높이가 다르거나 골반이 치우쳐 보이면 척추측만증을 의심해볼 수 있어요.



정상척추

척추옆굽음증  
(척추측만증)

## □ 원인

키가 자라는 시기에 앓는 자세와 선 자세가 나쁘거나 운동부족으로 등뼈 주변에 있는 근육의 힘이 없어져서 등뼈가 휩니다.

## □ 증상

어깨, 등, 허리가 불편하고 아픕니다. 등, 가슴 양쪽의 균형이 안 맞아 보기 흉하고 움직임이 둔해집니다. 휘어진 등으로 살아가 하므로 피로가 빨리 오고, 디스크와 같은 병에 시달립니다.

## □ 예방

- ① 5·6학년은 급성장기이므로 바른 자세로 앉고 서는 것이 중요합니다.
- ② 컴퓨터 게임은 한 시간 이상 하지 않습니다.
- ③ 힘을 키우는 운동을 합니다. (줄넘기, 턱걸이, 달리기, 수영, 훌라후프 등)
- ④ 자세가 나쁘거나 어깨, 등·허리가 많이 아프면 병원검진과 치료를 하는 것이 좋습니다.

## ‘피부 건조증’ 예방

### ❁ 피부건조증이란?

피부 표면 지질 감소와 천연 보습 성분의 감소로 인해 피부가 하얗게 일어나고 울긋불긋해지며 가려움증이 생기고, 심할 경우 갈라지는 피부 질환을 말합니다.

### ❁ 피부건조증 예방법

- 실내온도 쾌적한 한도 내에서 낮은 상태로 유지
- 적절한 습도 유지: 습도가 40%이하가 되면 주위 공기가 피부에서 수분을 빼앗아 갑니다.
- 가습기, 젖은 빨래, 어항 또는 실내 화초 등을 이용

### ❁ 올바른 목욕습관

- 너무 잦은 목욕과 뜨거운 목욕물 피하기
- 비누를 사용하지 않거나 약한 비누 사용하기
- 목욕 후 타올로 피부를 두드러듯 물기를 닦고, 바로 오일이나 바셀린 기타 보습제를 바르기

(출처: 서울아산병원 건강정보)

## 11월11일은 ‘보행자의 날’

보행교통 개선의 중요성에 대한 범국민적인 의식을 고취시키기 위해 사람의 두 다리를 연상시키는 11월 11일을 법정기념일로 지정했다고 합니다. 이에 **걷기의 효과와 주의할 점에 대해 알아보고 실천**하도록 합니다.

### ❁ 걷기의 10대 효과

**모든 사망위험 감소**, 심장병 및 뇌졸중 위험 감소, 고혈압 위험 감소, 제 2형 당뇨병 위험 감소, 비만 위험 감소, 우울증 위험 감소, 치매 위험 감소, 인지기능 향상, 수면의 질 향상, 암 위험 감소

### ❁ 걸을 때 주의할 점

- 걷기 전후로 **준비운동**과 **정리운동** 실시하기
- 걷기 시작할 때는 5분 정도 천천히 걷다가 속도 올리기
- 더울 때는 실내에서 걷기
- 미세먼지 농도가 높을 때(나쁨)는 실내에서 걷기
- **걷기 편한 운동화 착용**하기



## ‘빈대’ 확산방지 및 대처방법

최근 해외 및 국내의 일부 공동시설에서 빈대가 출현하는 사례가 계속되고 있다고 합니다. 코로나 19가 잠잠해지고 해외교류가 활발해지면서 국내에도 유입됐을 가능성이 큰 것으로 보입니다.

**‘빈대의 국내 출몰’**  
**빈대 확산 방지 및 방제방법 안내**

**‘빈대’에 물렸을 때 증상과 특징**  
 빈대는 모기나 벼룩처럼 병원균을 옮기지는 않지만 물린 자리가 오랜시간 아물지 않고, 무척 가려우며 **빨갛게 부어오름**  
 #국심한 가려움  
 #박을집처럼 이어진 물림자국

**확산방지 및 대처방법**

1. 빈대에 물렸다면 냉찜질을 통해 가려움증을 완화시키고 병원을 방문해 항히스타민제를 처방받아 복용합니다.
2. 빈대는 번식력이 워낙 왕성하고 생명력도 길기므로 주거지에 빈대가 있는지 확인합니다. (침대주변, 좁은 틈 등)
3. 최근 해외여행을 다녀왔거나 여행 계획이 있다면 여행용품에 대한 철저한 소독이 필요합니다. (일복, 직물류 건조기처리)
4. 빈대를 발견했다면 지역보건소에 신고하고 방역업체를 통한 완전한 박멸을 통해 확산을 예방합니다.

## 미세먼지 예방 행동요령

- 미세먼지는 입자가 매우 작으므로 흡입 시 코점막을 통해 걸러지지 않고, 폐 깊이까지 침투하여 천식이나 폐질환, 각종 호흡기질환의 원인이 될 수 있습니다.
- **에어코리아 홈페이지(<http://www.airkorea.or.kr>)** 미세먼지예보 문자전송 서비스 활용

 <b>실외활동 자제</b>	 <b>안경이나 선글라스 착용</b>	 <b>외출 시 미세먼지 마스크 착용</b>
 <b>귀 소매옷 착용</b>	 <b>외출 후 얼굴, 손 씻기</b>	 <b>하루 1.5L 이상 수분섭취</b>