



# 11월 보건소식

춘포초등학교 교장실 842-8213. 교무실 842-8211. 행정실 842-8212, FAX 842-3448

## 11월 14일은 세계 당뇨의 날

세계보건기구(WHO), 세계당뇨병연맹(IIDF)이 1991년 전 세계적으로 늘어나는 당뇨병에 대한 경각심을 높이고 당뇨병 퇴치를 위해 매년 11월 14일을 ‘세계 당뇨병의 날(World diabetes day)’로 지정했습니다. 11월 14일로 정한 이유는 당뇨병 치료에 새로운 가능성을 제시하고 인슐린을 발견한 노벨 의학상 수상자 프레드릭 벤텐(캐나다 의학자) 교수의 생일을 기념하기 위한 것입니다.

### 1. 당뇨(Diabetes mellitus)

인슐린의 분비 이상으로 혈액 속의 포도당 농도가 높아져 소변으로 포도당이 빠져나가는 병입니다. 음식을 먹은 후 혈액 속에 당이 많아지면 췌장에서 인슐린이라는 호르몬이 분비됩니다. 분비된 인슐린은 근육과 지방에 당을 저장 및 사용하도록 하여 혈당을 조절합니다.

### 2. 당뇨 증상 확인하고 치료해요.

혈당이 많이 올라가면 갈증이 나서 물을 많이 마시게 되고, 소변량이 늘어 화장실을 자주 가게 됩니다. 또한 체중이 빠지고 상처 회복이 늦고 늘 피곤합니다.

## 독감(인플루엔자)예방

### ▶ 독감(인플루엔자)란?

- 주로 기침, 재채기 등 사람의 호흡기 비말을 통해 전파되는 감염성 질환입니다.
- 감염되면 1~4일(평균 2일) 후에 증상이 나타나며 38도 이상 고열, 기침, 인후통, 두통, 근육통, 피로감, 식욕부진을 보입니다.

### ▶ 예방접종

- 예방접종 시기: 독감이 유행하기 전 9월~11월 사이, 매년 바이러스의 형태가 바뀌므로 매년 새로 접종해야 합니다.
- 만 13세 이하 어린이는 무료 접종 대상자
- 지원대상: 생후 6개월~13세 어린이(2011.1.1.~2024.8.31. 출생자)
- 접종기관: 지정의료기관 및 보건소-[예방접종도우미사이트\(https://nip.kdca.go.kr\)](https://nip.kdca.go.kr) 참고 (방문 전 확인)
- 지원기간: 2회 접종자 2024.9.20.~2025.4.30.// 1회 접종자 2024.10.2.~2025.4.30.

### ▶ 예방법

- 실내온도와 습도 적절히 유지하기(온도:20~22℃, 습도: 50~60%) - 채소와 과일 충분히 먹기
- 외출 후 비누로 흐르는 물에 30초 이상 씻기 - 따뜻한 물 수시로 마시기

## 따뜻하게 체온유지

일교차가 큰 날씨가 이어지고 있습니다. 체온이 1도만 떨어져도 면역력이 떨어져 질병에 걸리기 쉽고, 체온이 상승하면 신진대사가 활발해져 면역기능도 같이 좋아집니다.

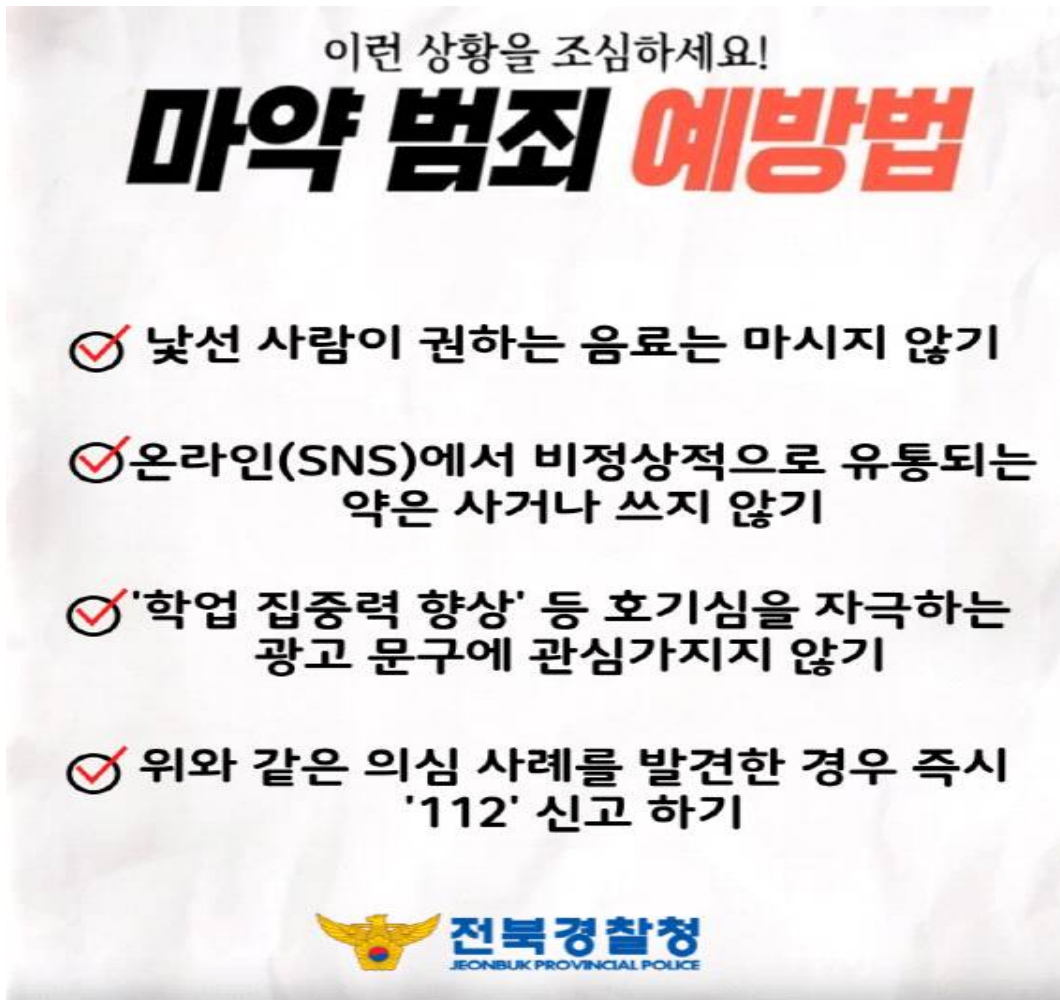
### ▶ 체온유지를 위한 방법

1. 보온성 있는 겉옷, 목도리와 모자 등으로 따뜻하게 하기
2. 스트레칭, 마사지를 자주 하여 근육의 유연성을 기르기
3. 조깅, 등산과 같은 걷기 운동을 꾸준히 하기
4. 대추, 유자, 생강과 같은 따뜻한 성질을 가진 차를 마시기
5. 햇볕 쬐기 등으로 적정 체온을 유지하기

## 부모는 최고의 마음주치의입니다.

- 서로 이야기를 많이 합니다.  
하루 동안 지낸 일을 서로 나누며 잘 들어줍니다.
- 온 가족이 함께 가사나 요리 등을 함께 하며 가족 간의 협력을 배웁니다.
- 부모가 감정을 잘 표현할 줄 알아야 합니다.  
나쁜 감정은 없습니다. 화, 분노, 슬픔 등의 감정도 이해하고 헤아려 주는 경험으로 감정을 잘 다스릴 수 있도록 도와주세요.
- 자녀 교우관계에 관심을 갖습니다.  
아이들은 친구에게 영향을 많이 받습니다. 친구 사이에 어려움이 없는지 물어보고 들어봅니다.
- 자녀의 생각이나 감정을 잘 듣습니다.  
아이가 무엇을 배우고 무엇을 알았는지보다 무엇을 했을 때 심장이 두근거렸는지, 마음 상태를 알아보세요.

## 마약범죄 예방법



2024. 11. 1.

춘 포 초 등 학 교 장