

학교 주위가 단풍으로 아름답게 물들고 구르는 낙엽의 소리가 듣기 좋은 아름다운 계절입니다. 그러나 아침과 저녁 일교차가 큰 계절이어서 건강을 주의해야 할 때이기도 합니다. 적절한 옷차림으로 체온을 유지하고 물을 자주 마시는 등 건강관리에도 관심을 갖고 즐거운 시간을 보내시기 바랍니다.

지체장애인의 날

11월 11일 - 지체장애인의 날

사단법인 한국지체장애인협회가 지체장애인들의 직립을 희망한다는 의미에서 2001년부터 11월 11일을 지체장애인의 날로 지정하였다. 11월 11일은 새로운 시작과 출발을 의미하는 숫자 1로 구성되어 지체장애인들이 신체적 장애를 이겨내고 직립하는 모양을 형상화한 것이다.

지체장애인: 골격, 근육, 신경 계통 중 어느 부분에 질병이나 외상으로 신체 기능 장애를 영구적으로 갖고 있는 사람

매년 11월 11일, 우리가 알고 있는 “빼빼로데이” 말고도 기억할 필요가 있는 기념일이 있습니다. 바로 새로운 시작과 출발을 의미하는 11, 지체장애인의 직립을 희망한다는 의미에서 제정한 “지체장애인의 날”입니다.

함께하는

지체장애인에 대한 에티켓

이동을 도울 땐 편의시설과 이동 동선 등을 미리 확인하시는 것이 좋아요.

휠체어를 타거나 키가 작은 지체장애인과 대화할 때는 눈높이를 맞춰주세요.

도움을 주려는 경우에 어떻게 도와주든 좋는지 꼭 물어봐 주세요.

보조기기는 항상 장애인 옆에 두세요.

편의시설은 장애인이 먼저 사용할 수 있도록 양보해 주세요.

감기와 독감의 계절

- 1830손씻기 : 하루8번, 30초씩 비누로 손씻기
- 골고루 잘 먹고, 잠 일찍 충분히 자기
- 열나고 몸살 증상이 있을 땐 병원진료 받기
- 감기환자는 등교할 때 꼭 마스크 사용**
- 기침예절 (기침은 팔꿈치 안쪽에, 손은 no!)
- 면역 약한 어린이는 **독감예방접종(의사진료 후)**

구 분	독감(인플루엔자)	감기
발열	37.8℃~40℃(고열)	드물고 미열
근육통·관절통	심함	드물고 약간
식욕부진·무력감	흔함	드물고 약간
콧물·코막힘	때때로	흔함

* 독감과 감기는 달라요!

일반 감기는 병원진료 없이 치료 가능하지만, 독감은 병원 진료가 꼭 필요합니다. (초기에 빨리)

- 기침이나 재채기를 할 때는 티슈로 입과 코를 가리고 해요.
- 티슈가 없으면 소매로 가리고 해요.
- 자주 기침을 할 때에는 마스크를 착용해요.
- 손 소독제를 손을 자주 소독해줘요.
- 수시로 흐르는 물에 따뜻한 물로 비누를 이용하여 손을 씻어요.

[질병정보] 당뇨

◆ 당뇨병이란?

혈중 포도당이 높아진 상태로 심뇌혈관질환과 다양한 합병증의 원인이 됩니다. 초기 증상이 나타나지 않을 수 있으므로 정기적인 검진을 통해 스스로의 혈당을 바로 알고 관리하는 것이 중요합니다.

당뇨병이 발생하더라도 초기에는 증상이 없을 수 있으며, 적절히 관리하지 않으면 다양한 합병증이 발생할 수 있습니다.



◆ 당뇨병 진단 기준

구분	정상	전단계	당뇨병*
공복혈당	100 mg/dL 미만	100~125 mg/dL	126 mg/dL 이상
식후 2시간 혈당	90~140 mg/dL 미만	100~125 mg/dL	200 mg/dL 이상
당화혈색소	5.7% 미만	5.7~6.4%	6.5% 이상

- 당화혈색소 6.5% 이상
- 공복혈당 126mg/dL 이상
- 경구포도당 부하검사 2시간 후 혈당 200mg/dL 이상
- 갈증이 심하고 물을 많이 마심(다갈, 다음), 소변을 자주 보고 양도 많아짐(다뇨), 공복감이 생기고 음식을 많이 먹음(다식), 체중감소 등의 증상이 있으면서 아무 때나 측정 한 혈당이 200mg/dL 이상인 경우



당뇨병 선별검사는 40대 이상 성인이거나 당뇨병 위험요인을 가진 30세 이상 성인에서는 **매년 시행**

일반인은 국가건강검진을 통해 **2년마다 1회 혈당**을 확인할 수 있습니다.

출처 : 질병관리청

소중한 눈, 건강하게!

눈은 뇌의 일부라고 할 정도로 중요한 부분이지만 전자기기의 발달과 정보량의 증가로 인해 우리 눈은 늘 피곤합니다. **힘든 우리 눈을 위해 평소 눈 건강 수칙을 지키는 것이 중요합니다!**

1. TV나 컴퓨터를 볼 때

시선은 약간 아래, 거리는 TV는 2m, 컴퓨터는 40cm



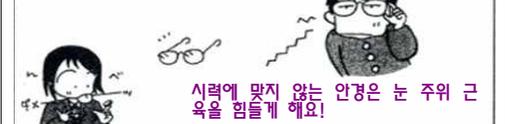
1시간 보면 10분간 휴식해요!

2. 공부할 때 조명은

공부할 때는 손 그림자가 책상 가리지 않게 합니다.



3. 안경은 시력에 맞게



4. 충분한 휴식을

정보의 85%가 눈을 통해 들어오므로 눈은 늘 피로합니다.



◆ <눈 제초> 같이 해 봐요

