



11월 보건소식

2024년 11월호



발행일 24.11.11.

발행처
전주예술중학교
보건실



눈 건강 지킴이



'몸이 천 냥이면 눈이 구백 냥'이라는 속담이 있습니다. 눈이 신체 기관 중 가장 중요한 기관이라는 점을 강조하는 말입니다. 건강한 눈을 위한 수칙을 알아봅시다.

1. 적정 실내온도와 습도 유지하기

실내 온도를 18도 정도, 습도를 60% 정도로 맞춰주면 눈물의 증발을 감소시켜 안구 건조증을 예방할 수 있어요.

2. 눈 자주 깜빡이기

컴퓨터, TV, 휴대폰을 주시하는 동안 눈의 깜박임이 절반 정도로 줄어듭니다. 눈을 자주 깜빡여서 안구를 촉촉하게 유지해줄 수 있어요.

3. TV는 2.5m 이상 떨어져 보기

가까운 곳을 계속 응시하면 수정체가 두꺼워져 근시가 발생할 수 있습니다. TV 시청 시 적정거리를 유지하여 눈에 부담을 줄여주세요.

4. 실내 활동 시 조명을 밝게 유지하기

눈이 응시하는 화면과 주위 환경의 대비가 심하면 눈이 쉽게 피로해집니다. 주변을 밝게 해 피로감을 덜어주세요.

5. 야외활동 시 자외선으로부터 눈 보호하기

자외선은 백내장을 유발할 수 있는 요인입니다. 외출 시 모자를 쓰거나 선글라스를 착용하여 자외선을 차단해주세요.



[질병정보] 아토피 예방관리

가을의 심한 일교차는 피부의 피지선과 땀샘의 기능을 약하게 만들어 탄력 유지에 중요한 지방 분비가 원활하지 않게 됩니다. 가을철 건조한 바람은 피부의 수분을 빼앗아 아토피성 피부염을 악화시킵니다.

아토피 피부염



- 보습 및 피부 관리를 철저히 해야 합니다.
 - 목욕은 매일 미지근한 물에 10분 내외로 합니다.
 - 약산성 물비누를 사용하여 매일 목욕하고 때를 밀면 안됩니다.
 - 보습제는 하루에 적어도 두 번 이상, 목욕 직후 바릅니다.
 - 피부에 자극이 없는 옷을 입어야 합니다.
 - 손톱, 발톱을 짧게 깎도록 합니다.
- 정확히 알레르기 진단된 식품만을 제한합니다.
- 스트레스를 잘 관리해야 합니다.
- 적절한 실내 온도와 습도를 유지해야 합니다.
- 효과와 안전성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료 합니다.



아토피피부염은 보습제만 잘 발라도 된다?

아토피피부염은 단순히 건조한 피부가 아니라 피부 안에 염증이 있는 상태입니다.

건조한 피부 표면에 보습제만 바른다고 해서 염증이 해소되지 않아요.

적절한 국소면역조절제나 스테로이드 연고를

를 도포해야 아토피피부염의 염증을 다스릴 수 있어요.

어린이

인플루엔자 예방접종 집중 접종기간

운영기간 | 2024. 10. 25.(금) ~ 2024. 11. 24.(일)



예방접종도우미
바로가기

예방접종도우미 누리집에서
지정의료기관 확인이 가능합니다



지원대상

생후 6개월 이상 ~ 13세 어린이 (2011.1.1. ~ 2024.8.31. 출생자)
유치원생·초등학생·중학생(중학생은 2011년 출생자까지 가능)

접종기관

지정의료기관 및 보건소



인플루엔자 유행시기와 효과 지속 기간을 고려할 때
11월까지 예방접종을 하는 것이 효과적입니다

