

세계 당뇨병의 날

세계보건기구(WHO)는 1991년 전세계적으로 늘어나는 당뇨병에 대해 경각심을 불러일으키고자 매년 11월 14일을 '세계 당뇨병의 날'로 제정하였습니다. 11월 14일로 정한 이유는 당뇨병 치료에 새로운 가능성을 제시한 노벨 의학상 수상자 프레드릭 벤틱 교수의 생일을 기념하기 위한 것입니다.

당뇨병이란 무엇일까요?

인슐린 분비 이상으로 혈액 속의 포도당 농도가 높아져 소변으로 포도당이 빠져나가는 병입니다. 음식을 먹은 후 혈관 속 당이 많아지면 췌장에서 인슐린이라는 호르몬이 분비됩니다. 분비된 인슐린은 근육과 지방에 당을 저장, 사용하도록 하여 혈관에 당을 조절하게 됩니다.

당뇨 증상 확인하고 치료해요!

당뇨의 대표적 증상



마이코플라즈마 폐렴

마이코플라즈마 폐렴균 감염증 주요 증상은 무엇인가요?

- 초기증상: 피로감, 두통, 발열, 인후통
- 주증상: 고열(38도 이상), 가래가 동반된 발작성 기침, 인후통, 두통, 발열, 한기 등

마이코플라즈마 폐렴균 감염증은 어떻게 전파되나요?

환자가 기침, 재채기 등을 할 때 비말(호흡기 분비물)로 전파됩니다. 주로 같이 동거하는 가족, 밀접하게 접촉할 수 있는 학교, 어린이집, 기숙사 군부대 등 집단시설에서 전파 가능성이 높습니다.

마이코플라즈마 폐렴균인 경우 등교중지 해야하나요?

- 마이코플라즈마 폐렴은 법정 감염병으로 진단 시 등교중지하고 담임교사에게 알립니다.
- 완치 후 의사소견서, 진단서 제출 시 출석 인정됩니다.
- *등교중지 기간: 통상 5일-10일 정도이나 개인의 면역력과 건강상태에 따라 다를 수 있습니다.

눈 건강을 지켜요

- 가을, 겨울에는 대기 중 습도가 급격히 낮아져 눈도 건조해지기 쉽기 때문에 건강한 눈을 위한 노력이 더욱 중요합니다.

건강한 눈을 위한 수칙

- 눈의 긴장을 풀고 휴식 취하기
- 책을 볼 때는 30cm 이상 거리 유지하기
- 눈에 좋은 음식인 비타민A 섭취하기 (고구마, 당근, 파프리카, 상추, 시금치 등)

- 스마트폰, 컴퓨터의 과도한 사용이 아이들의 근시 유발을 증가시키고 있다는 조사결과가 있습니다. 근시는 수술이나 약물 치료로 좋아지기 어려워서 예방이 가장 중요하며, 어린 시절 근시예방과 관리가 평생 시력을 좌우합니다.

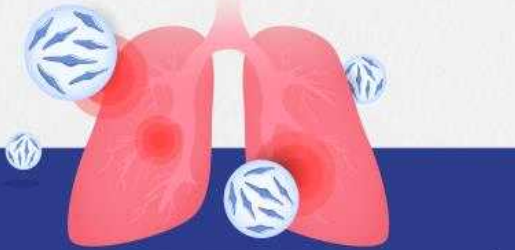
건강 눈체조 함께해요!



2024. 11. 13.

군산도담유치원장

부모님들 주목!
겨울철 한파 예상에 따라
**마이코플라스마
폐렴균**
감염 유행에 대비하세요!



1/7

**마이코플라스마
폐렴균 감염증이란?**

마이코플라스마 폐렴균에 의한 급성 호흡기 감염증으로
연중 발생 가능하지만 4~7년 주기로 유행하고,
주로 늦가을~초봄에 유행합니다.

*가장 최근 유행: 2019년



2/7

**마이코플라스마 폐렴균 감염증
주요 증상은?**

감염 초기 발열, 두통, 인후통이 나타나고,
이어서 기침이 2주 이상 지속됩니다.

*보통 3~4주간 지속

일반적인 감기 증상과 비슷하여 자연적으로 회복되지만,
일부 중증으로 진행되어 폐렴 등을 유발할 수 있습니다.

*환자의 3~13%가 폐렴으로 진행



발열

두통

인후통

3/7

**마이코플라스마 폐렴균 감염증
감염 경로는?**

환자의 기침이나 콧물 등 호흡기 분비물의
비말 전파 또는 직접 접촉을 통해 감염될 수 있습니다.

특히, 어린이집, 유치원, 학교 등 집단시설이나
같이 거주하는 가족 사이에서 전파가 쉽게 일어날 수 있습니다.

증상이 발생한 이후 20일까지 전파가 가능하므로
예방수칙 준수가 중요합니다.



4/7

**예방수칙1
일상에서!**

- ☒ 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- ☒ 기침이나 재채기 할 때는 입과 코를 가리기
- ☒ 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- ☒ 호흡기 증상 시 진료 및 휴식하기
- ☒ 증상이 있는 동안 사람 많은 곳 피하기
- ☒ 환자와 수건, 물컵 등 구분하여 사용하기

5/7

**예방수칙2
보육시설·학교에서!**

- ☒ 식기, 수건, 장난감의 공동사용 금지
- ☒ 호흡기 등 감염 증상 발생 여부 관찰
- ☒ 호흡기 증상이 있는 경우 등교, 등원 자제



6/7

- 영유아 건강검진 재안내 -

국민건강보험공단은 영유아가 미래 인적자원으로 성장하도록 지원하기 위하여 8차(생후14일~71개월)에 걸쳐 영유아 건강검진을 시행하고 있습니다. 유치원은 유아교육법에 따라 **1년에 1회 이상 유아 건강검진이 시행되어야 합니다.** 안내문을 참고하시어 **해당 월령에 맞추어 건강검진을 완료해주시기를 바랍니다.**

○ 영유아 건강검진 안내

검진 차수	검진 내용	
5차 (생후 30~36개월)	문진 및 진찰	문진표 작성, 진찰, 청각 및 시각문진
	신체계측	키, 몸무게, 머리둘레, 체질량지수
	발달평가·상담	검사도구에 의한 평가 및 상담
	건강교육	영양, 정서 및 사회성, 취학 전 준비, 대소변 가리기
	(생후 30~41개월) 구강검진	문진표 작성, 진찰, 구강보건교육 등
6차 (생후 42~48개월)	문진 및 진찰	문진표 작성, 진찰, 청각 및 시각문진, 시력검사
	신체계측	키, 몸무게, 머리둘레, 체질량지수
	발달평가·상담	검사도구에 의한 평가 및 상담
	건강교육	안전사고예방, 영양, 정서 및 사회성
	(생후 42~53개월) 구강검진	문진표 작성, 진찰, 구강보건교육 등
7차 (생후 54~60개월)	문진 및 진찰	문진표 작성, 진찰, 청각 및 시각문진, 시력검사
	신체계측	키, 몸무게, 머리둘레, 체질량지수
	발달평가·상담	검사도구에 의한 평가 및 상담
	건강교육	안전사고예방, 영양, 전자미디어노출
	(생후 54~65개월) 구강검진	문진표 작성, 진찰, 구강보건교육 등
8차 (생후 66~71개월)	문진 및 진찰	문진표 작성, 진찰, 청각 및 시각문진, 시력검사
	신체계측	키, 몸무게, 머리둘레, 체질량지수
	발달평가·상담	검사도구에 의한 평가 및 상담
	건강교육	안전사고예방, 영양, 취학 전 준비

○ 건강검진 기관찾기 및 시기검색

- 영유아 검진 의료기관으로 지정된 검진기관이면 전국 어디서나 가능
- 검진기관 검색 : 국민건강보험(www.nhis.or.kr) → 건강IN → 검진기관/병원찾기
※ 모바일앱: The건강보험 → 건강IN → 검진기관/병원찾기
- 검진시기 검색: 분야별 업무사이트 건강정보 건강IN클릭 → 영유아 검진안내 클릭
→ 영유아 건강 일자 조회 /문진표출력 클릭 → 출생년월일에서 「생년월일 선택」 후 「검색」버튼을 클릭
- 영유아 검진 기간이 지나 검진을 실시할 경우 별도의 비용이 발생하게 되오니 해당 기간 내 검진을 완료하여 주시길 바랍니다.