

# 학산보건소식

2023년 11월호



발행일 23.11.01.  
발행처 학산고 보건실

감염병예방교육

## 독감예방접종

작년에도 맞았는데  
또 맞으라고요?

주사 맞는거 너무 싫는데 매 년 독감예방접종을 하라고 하니 너무 싫죠?  
다른 예방접종처럼 **한 번만 맞으면 안 되나요?**

올해 공급 된 백신과 작년에 맞은 백신은 다른 백신이에요.  
작년에 유행했던 독감바이러스가 변이를 통해서 올해는 전혀 다  
른 바이러스가 되어 있기 때문에 해마다 다른 백신을 만들게 되고  
우리는 해마다 다른 백신으로 예방접종을 하는 거랍니다.

"인플루엔자???"

흔히 **독감**이라고 불리며 주로 기침, 재채기 등 **사람의 호흡기 비말을 통해 전파**해요.



"언제 잘 걸려요???"

매년 **11월 ~ 4월**에 유행해요.

"어떤 증상이 있어요?"

**38도 이상의 고열, 기침, 인후통, 두통, 근육통, 피로감, 쇠약감, 식욕부진 등 전신증상**

"예방은 어떻게 해요?"

1. 올바른 손씻기 (흐르는 물에서 비누로 30초 이상)
2. 기침 예절 지키기
3. 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
4. 호흡기 증상이 있을 땐 마스크 착용 및 진료 받기
5. 독감예방접종 하기

"접종은 언제 하면 돼요?"

독감백신은 접종한뒤 약 2주 뒤에 항체가 형성되므로 독감 유행  
시기가 다가오기 전인 10월부터 미리 접종을 하는 편이 좋아요.

인플루엔자바이러스로 인해  
발생하는 감염 질환

200여 가지 다양한  
바이러스로 인한 호흡기 질환

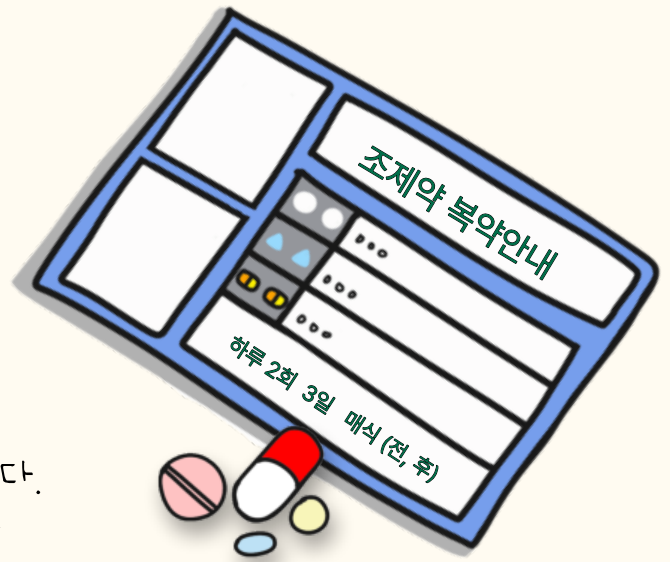
출처: 질병관리청

독 감	:	감 기
인플루엔자 A,B,C 바이러스	원인	200여 가지 바이러스
갑자기	시작	서서히
고열(38℃이상)	고열	드물다
때때로	콧물, 인후통	흔하다
흔하다	두통, 피로감	약하다
인플루엔자 백신, 항바이러스제	예방약	없다
타미플루, 리렌자	치료약	대증요법

**독감**과 **감기**는  
이렇게 다르네요



# 올바른 약복용법



조제약봉투에 약의 사진과 함께 설명이 자세히 나와 있습니다.  
약국이나 편의점에서 살 수 있는 일반의약품에도 용법, 용량과  
같은 약 설명이 있으니 꼭 확인하고 약을 먹도록 합시다.



**식후**

**복용하는 약**

해열제, 소염진통제, 철분제 등

밥을 먹고 약을 먹으면 약 효과가 높아  
지고 속쓰림 등의 위장장애 감소해요.

**식전**

**복용하는 약**

위장약, 당뇨약, 결핵약 등

밥을 먹고 약을 먹으면 약 흡수에 방해  
가 돼요. 밥 먹기 전에 먹어야 약효가  
잘 나타나요.

**취침 전**

**복용하는 약**

변비약, 항히스타민제 등

약효를 높이고 졸음 등의 부작용을  
줄이기 위해 취침 시 (잠들기 전) 복용을 권장해요.



약은 꼭

**물**

이랑 먹어야 하나요?

콜라, 주스, 커피 등과 함께 약을 복용할 경우  
이들 음료가 위의 산도에 영향을 주거나  
카페인 성분이 약 흡수에 영향을 줄 수 있으므로 물  
과 함께 복용하는 것이 가장 바람직해요.



약은 꼭

**물**

이랑 먹어야 합니다!



너무 재밌어서  
눈을 떼릴수가 없어요!!



스마트폰 안의 세상은 신기하고 재밌는 일들로 가득해서 멈출 수가 없어요. 어떤 날은 친구들과 게임에 집중하느라 눈 깜빡이는 걸 잊어버린 적도 있어요. 엄마는 스마트폰을 자꾸 보면 머리도 나빠지고, 눈도 나빠진다는데 진짜예요???

스마트폰의 자극적인 영상은 뇌활동을 방해해요. 또한 전자파와 블루라이트가 나와서 아직 성장기인 우리들에게 더욱 민감하게 영향을 주지요. 눈의 피로와 건조증을 유발하고 시력을 저하시키기도 하구요. 요즘 스마트폰 사용으로 인해 '후천적 내사시'가 늘고 있다고 하니 정말 심각한 일이 아닐 수 없지요.

우리 스마트폰 사용시간도 줄이고  
간단한 눈 운동을 통해서 눈 건강을 지켜보면 어때요??

### #1. 눈 깜빡이기

집중하다 보면 나도 모르게 오랫동안 눈을 깜빡이지 않게 돼요. 의식적으로 눈을 깜빡이는 행동이 필요해요.

### #2. 눈 압박하기

눈에 별이 보이도록 지긋이 부드럽게 두 눈을 눌러주세요. 손바닥을 막 비벼서 따뜻하게 만든 다음 해도 좋아요. 눈의 긴장과 피로를 풀어준다고 해요.

### #3. 눈 움직이기

눈동자를 위로,아래로,왼쪽으로,오른쪽으로,대각선으로, 시계방향으로도 돌려보고, 반시계방향으로 돌려보고 이리저리 돌려가며 천천히 움직여 봐요. 눈이 한결 가벼워 질꺼예요.

### #4. 눈 멀리보기

가까운 곳과 먼 곳을 반복해서 보면 눈 근육을 강화시켜 줄 수 있어요. 먼 곳을 10초동안 응시, 그다음 가까운 곳을 10초 동안 응시해 볼까요?



눈이 뻑뻑해서 좀 비벼봤더니  
눈이 퉁퉁 부었어요.