



11월 보건소식

2024-83호

발행처:이리송학초등학교

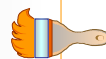
우)54667 익산시 학곤로 57 교무실 063)855-3606 행정실 063)857-3660

11월 11일은 '눈의 날'

❀ '몸이 천 냥이면 눈이 구백 냥'이라는 말처럼 눈은 중요한 기관으로 가장 빨리 노화가 진행되므로 건강한 눈을 유지하는 것이 정말 중요합니다.

❀ **블루라이트**는 각막이나 수정체에서 걸러지지 않아 계속 노출되면 근시, 백내장, 황반변성 등을 일으킬 수 있습니다. 블루라이트는 자연 속에서도 존재하지만, 특히 **스마트폰은 블루라이트 방출량이 노트북의 2배, TV의 5배나 많아 위험도가 높습니다.**

스마트폰으로부터 눈을 보호하는 방법



1. 잠자기 2시간 전부터 스마트폰 사용하지 않기
2. 블루라이트를 줄여주는 필터를 사용하기
3. 눈이 건조해지지 않도록 눈 깜박임 자주하기

다래끼에 안대를 착용해야 할까요?

❀ 일반적으로 다래끼에 안대를 착용하는 것은 권장되지 않습니다.

안대를 착용하면 눈 주변 영역이 과도하게 가려져 환기가 어려워지며, 이는 다래끼의 염증을 악화시킬 수 있습니다.

또한, 안대가 눈 근처의 온도를 높일 수 있어 염증이나 감염을 더욱 심화시킬 수도 있습니다.

다래끼를 치료하기 위해서는 온찜질이나 안약을 사용하는 것이 일반적으로 더 효과적입니다.



따라서, 다래끼에 안대를 착용할 필요는 없으며,

오히려 치료에 방해가 될 수 있으므로 피하는 것이 좋습니다.

그러나 의사가 다른 지시를 내린 경우에는 그에 따라야 하므로, 전문 의료진과의 상담이 중요하겠습니다. <출처: 나만의 닥터>

백일해 백신 접종 필요

- ❁ 1세 미만 영아 백일해 감염 사망, 고위험군 각별한 주의 필요
- ❁ 2024.11.2.기준 백일해 (의사)환자 30,332명, 소아·청소년 연령대 중심 전국적 유행 지속
- ❁ 적기 접종과 더불어 1세 미만 영아 보호를 위해 임신부, 영유아 돌보미 (부모,조부모 등) 등 성인 예방접종도 중요

• 백일해 표준예방접종 일정

구 분		표준접종시기	다음접종 최소간격	접종백신
기초 접종	1차	생후 2개월	4주	DTaP(DTaP-IPV, DTaP-IPV/Hib)
	2차	생후 4개월		
	3차	생후 6개월	6개월	
추가 접종	4차	생후 15~18개월		DTaP
	5차	4~6세	-	DTaP(DTaP-IPV)
	6차	11~12세		Tdap 또는 Td [*]
	7차 이후	매 10년 마다	5년	

* 11세 이후 접종 중 한번은 Tdap으로 접종하며, 가능한 한 11~12세에 Tdap으로 접종한다.

※ Tdap : 파상풍(T), 디프테리아(d), 백일해(acellular Pertussis) 항원 포함 백신
Td : 파상풍(T),디프테리아(d) 항원 포함 백신, 백일해 항원은 없음

호흡기 감염병 예방 수칙

❁ 기침예절 실천

- 기침할 때는 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 하기
- 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기
- 기침 후 반드시 올바른 손씻기 실천
- 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기

❁ 올바른 손씻기의 생활화

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- 외출 후, 식사 전·후, 코를 풀거나 기침·재채기 후, 용변 후 등

❁ 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기

❁ 실내에서는 자주 환기하기

- 2시간마다 10분씩 환기
- 학교, 어린이집 등 공공시설에서는 출입문과 창문을 동시에 열기

❁ 발열 및 호흡기 증상이 있을 시 의료기관 방문하여 적절한 진료 받기