



학부모님, 안녕하십니까?

울긁불긁 고운 옷을 갈아입는 단풍의 계절입니다. 낮과 저녁의 일교차가 심하여 우리 몸의 면역력이 떨어져 감기, 독감, 코로나19 등 호흡기 감염병에 걸리기 쉽습니다. 규칙적인 운동, 골고루 잘 먹기, 충분한 휴식 취하기 등 건강한 생활습관을 실천하면 건강한 어린이로 성장할 수 있습니다.

호흡기 질환 차이점 알아보기!

코로나19	교집합	독감
<ul style="list-style-type: none"> • 감염 1~14일 후 증상 • 사스-코로나바이러스 • 빠른 시기에 심각한 호흡기 합병증 발병 가능성 있음 • 자가격리로 예방 	<ul style="list-style-type: none"> • 비말 전파 • 열, 기침, 피로감 • 심할 경우 폐렴 합병증 	<ul style="list-style-type: none"> • 감염 1~4일 후 증상 • 인플루엔자 바이러스 원인 • 시간이 지나면서 형성된 면역으로 합병증 발병 가능성 낮음 • 백신으로 예방

자료: 세계보건기구

노로바이러스 예방하기

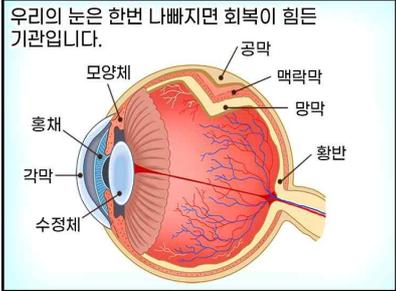
- 노로바이러스 감염증은 노로바이러스의 감염에 의한 급성위장관염이 생기는 것
- 우리나라에서는 겨울에서 초봄(11월~4월)까지 주로 발생
- **전파경로: 오염된 물, 익히지 않은 굴 등 오염된 음식**

주요증상으로는 구토, 설사, 복통, 발열, 오한 등 대부분 2~3일간 지속된 후 호전됩니다.

- 예방방법
 1. 음식을 먹기 전, 외출 후 30초이상 **손씻기**
 2. 음식이나 재료는 충분히 **익혀서** 먹고, 물은 **끓여서** 마시기
 3. 야채 및 과일 등 생으로 섭취하는 채소류는 **깨끗한 물에 씻어서** 섭취하기
 4. 환자의 구토물, 접촉환경, 사용한 물건 등 꼼꼼하게 소독하기

근시 예방하기

보건소식지
눈을 건강하게
(근시예방)



그런데 요즘 학생들이 먼 곳이 잘 안보이는 근시로 병원을 찾는 경우가 증가하고 있습니다.

컴퓨터, 태블릿, 스마트폰과 같은 디지털 기기 사용이 증가하면서 눈이 침침하고 피로감을 느끼는 현상이 많아지고 있기 때문입니다.

그러면 눈 건강을 지키기 위한 8가지 습관을 알아보겠습니다.

① 밝은 환경에서 생활하세요. 어두우면 근시가 더 심해집니다

② 주변이 트인 넓은 공간에 자주 머무르세요.

또는 창밖을 보는것도 도움이 됩니다

③ 책이나 화면은 멀리 두고 보세요.

30~50cm 거리두기

(특히 모바일 기기는 가급적 일정 거리두기)

④ 눈을 자주 쉬게 해주세요.

1시간에 1번, 5분 이상은 먼 곳을 보는 것이 좋습니다.

⑤ 흔들리는 환경에서는 책이나 기기 사용은 피하세요.

차량에서는 멀리 있는 풍경을 보는 것이 눈에 좋습니다.

⑥ 작은 화면 보다는 큰 화면을 이용하세요.

작은 글씨는 되도록 확대해서 보는 것이 좋습니다.

⑦ 충분한 수분섭취를 해주세요.

물을 많이 마시면 눈물샘이 증가하여 눈 건조 예방에 도움이 됩니다.

⑧ 눈에 좋은 음식을 자주 섭취해주세요.

당근 블루베리 연어 계란

우리모두 근시 예방을 위해 노력합니다.

2023-2024절기 어린이 인플루엔자 예방접종 지원사업 안내

접종대상	<ul style="list-style-type: none"> • 2010년 1월 1일생 ~ 2023년 8월 31일생 (생후 6개월 ~ 만 13세 이하)
접종기간	<ul style="list-style-type: none"> • 2회 접종대상자: 2023. 9. 20.(수) ~ 2024. 4. 30.(화) • 1회 접종대상자: 2023. 10. 5.(목) ~ 2024. 4. 30.(화) * 의료기관 인플루엔자 예방접종 백신 소진 시 조기 마감될 수 있음
접종장소	<ul style="list-style-type: none"> • 가까운 어린이 예방접종 지정 병·의원(44개소) * 예방접종도우미사이트(https://nip.kdca.go.kr)

나의 척추 건강을 지켜요

● 척추측만증이란?

척추가 정면에서 보았을 때 옆으로 휜 것을 지칭하며, 단순한 2차원적 기형이 아니라 3차원적인 기형 상태를 의미합니다.



● 척추측만증의 원인

척추측만증의 원인은 아직 명확하게 알려지지 않았으며, 척추관련 질환이나 나쁜 자세로도 발생할 수 있고, 사춘기 때 특별한 원인 없이 발생하기도 합니다.

● 척추측만증 예방 및 조기 치료

1. 평소 올바른 자세와 생활 습관을 들이도록 노력합니다.
바른 자세로 앉고 쉬는 시간에는 규칙적으로 스트레칭합니다.
2. 척추 건강에 도움을 주는 운동을 하면 예방할 수 있습니다.
운동을 하면 등과 허리 쪽 척추기립근을 강화하고, 복근과 고관절 주변 근육을 강화시켜 척추 지지에 도움이 됩니다.
3. 증상이 심한 경우 호흡에도 영향을 미칠 수 있으므로 병원에 방문하여 적절한 치료를 합니다.

2023년 10월 31일

이 리 송 학 초 등 학 교 장