



# 4월 보건소식

교  
훈

알차고 바르게  
푸른 꿈 키워가는  
어린이가 되자

우)54667 익산시 학곡로 57 교무실 063)855-3606

## 코로나바이러스감염증-19 예방 및 관리

- ✓ 국립보건연구원이 코로나바이러스감염증-19 회복 이후 지속되는 후유증 조사 결과,
  - 피로감, 호흡곤란, 건망증, 수면장애, 기분장애 등 증상이 가장 흔하며 20~79% 환자에게서 확인되었다고 합니다. 회복 후 등교한 학생들이 피로감과 두통을 가장 많이 호소하였습니다.가정에서 일찍 자고, 충분히 쉴 수 있도록 관심 가져 주시기 바랍니다.
- ✓ 학교에서의 일상 방역은 계속됩니다.
  - 확진 45일 후 재감염사례도 있어 각별한 주의 및 예방수칙 준수 부탁드립니다.

## 4월 7일은 세계 보건의 날



2022년 세계 보건의 날을 맞아 세계보건기구(WHO)가 발표한 올해의 주제는 **"우리의 지구, 우리의 건강"**로 인간과 지구를 건강하게 유지하고, 웰빙에 초점을 맞춘 사회를 만드는 운동에 집중한다고 합니다. WHO는 매년 전세계적으로 1,300만 명 이상의 사망자가 피할 수 있는 환경적 원인으로 인한 것으로 추산하고 있습니다. 여기에는 인류가 직면한 가장 큰 건강 위협이 되는 기후 위기가 포함되며, 기후 위기도 건강 위기입니다. 우리의 건강을 위해 기후변화 위기에도 관심을 가져보세요.

지구 환경을 위해 내가 할 수 있는 일을 찾아 실천해보면 어떨까요?

## 봄철 피로증후군, 춘곤증

환절기에 우리 몸이 적응하지 못해 생기는 일시적인 증상으로 나른함, 피로감, 졸음 이외에도 집중력 저하, 권태감, 식욕부진, 소화불량, 현기증 등이 나타날 수 있습니다.

- ① 에너지 대사에 관여하는 **비타민B(녹색 채소, 우유, 콩, 토마토, 굴, 조개, 연어 등)**의 섭취하기
- ② 규칙적인 **아침 식사 습관** 갖기
- ③ 긴장된 근육을 풀어주는 **스트레칭**으로 춘곤증을 이겨내 보세요.

## 4월 보건행사 알림

행사명	대상	장소	시기
소변검사	2,3,5,6학년	학교	4월 8일
흡연예방교육주간	전학년	"	4월 18일 ~ 22일

### 소변검사의 중요성 - 4월 8일(목)

● 검사 대상 : 2,3,5,6학년 학생 전체

● 검사 비용 : 무료 (검사비는 학교에서 부담) ● 검사 기관 : 한국학교보건협회 전북지부

● 검사 방법 : 현장출장 소변검사

● 검사 항목 : 단백, 당, 잠혈, PH

#### ※ 검사전 주의사항

- 1) 검사 전날 지나치게 많은 야채나 과일, 비타민 C를 섭취하지 않습니다.
- 2) 심하게 운동하지 않습니다.

#### ※ 검사결과 통보

- 1) 검사완료 후 이상소견을 보이는 학생만 가정통신문을 발송합니다.
- 2) 1차검사 결과 이상소견을 보이는 경우 병원검진이 필요합니다.  
(단, 뇨당 유소견자는 전북대병원 소아 청소년과에서 무료로 정밀검진을 받을 수 있도록 안내문을 보내드립니다.)
- 3) 본 검사는 정밀검사를 필요로 하는 요주의자(要注意者)를 가려내는 선별검사입니다.

**정상으로 결과가 나왔다고 신장건강을 100% 자신할 수 없음을 유념하시고**

가정에서 이상증세가 보일 시 즉시 가까운 병원에서 정밀검사를 받으시길 바랍니다.

#### ※ 소변검사의 중요성

◆ 신장은 한번 손상되면 재생이 힘듭니다.

만성신장염을 조기에 발견하기 위해서는 소변검사가 필수입니다.

◆ 자각증상을 느끼기 어렵습니다.

만성신장염은 병이 상당히 진행되어도 자각증상이 없는 경우가 많습니다.

◆ 조기발견이 무엇보다 중요합니다.

만성신부전은 투석이나 이식과 같은 치료 외에 약물요법만으로는 치료가 불가능하지만

조기에 발견하면 대부분 약물요법, 식이요법 및 기타 보조적인 방법으로도 치료가 가능합니다.