

# -전주장동초- 보건소식

2024. 11. 5 발행

\*주의해요! 감염병\*



바이러스



호흡기  
감염병

갑자기 추워진 날씨에

폐렴, 독감, 백일해, 수두같은

바이러스성 감염병이 전북 내 학교에서  
유행 중입니다.

철저한 손씻기와 마스크 착용으로  
호흡기를 보호하고

얇은 긴팔과 겹옷을 꼭 챙겨입고 등교해요

## 관절도 피로를 느낀다?

선선해진 날씨에 야외활동이 많이 늘었어요!

충분한 준비운동없이 줄넘기나 달리기하기, 휴식없이 반복적인  
운동이나 오래 서있는 직업이 있는 경우에 잘 생긴답니다.

## 피로골절(스트레스 골절)에 대해 알아봐요!

피로골절이 잘 생겨요!

주로 발생하는 부위는  
발뒤꿈치, 정강이, 종아  
리, 발가락과 발목 사이  
부위예요

피로골절은 왜 생기나요?

뼈를 보호하는 쿠션역할인  
근육이 오랜시간 사용되면  
피로해져 뼈를 보호하지  
못하게 되어 뼈가 손상돼요

어떻게 발견할 수 있나요?

x-ray촬영으로는 발견되지 않기 때문에 같은 부위에  
반복적인 통증, 걷거나 뛰기가 어렵고 손상 초기에  
부종이나 염증이 발생한다면 MRI 정밀검진이 필요  
합니다.

11월 14일



세계 당뇨병의 날

전세계적으로 늘어나는 당뇨병에 대한  
경각심을 알리기 위해

세계보건기구(WHO)는 세계 당뇨병의 날을  
매년 11월 14일로 제정하였습니다. 이 날은  
당뇨병의 중요한 치료제인 **인슐린**을 발견하여  
노벨상을 받은 **프레더릭 뱅팅 박사**의 생일이랍니다.

## 당뇨병은?

혈액 속 포도당을 저장하거나 조절해주는  
인슐린을 분비하는 췌장에 이상이 생겨  
소변으로 포도당이 빠져나가는 병이에요!  
당뇨병 환자들에게서 나타나는 대표적인  
증상은 목이 자주 마르고 물을 자주  
마시게 되는 **다음증**, 소변을 자주  
보는 **다뇨증**, 배가 자주 고프고 많이  
먹는 **다식증**입니다.

## 관리방법

- 1. 식사요법**: 칼로리를 제한하지 않고, 필요한  
영양소를 골고루 매일 섭취할 수 있도록  
하는게 중요해요.
- 2. 혈당검사**: 규칙적으로 혈당을 측정해요.  
성장기에는 호르몬의 영향으로 혈당변화가  
크기 때문에 특히 더 자주해야 합니다.
- 3. 인슐린 주사**: 전문가와 상담 후 필요 시  
투여할 수 있어요.
- 4 운동요법**: 규칙적인 운동은 필요하지만  
혈당이 많이 높을 때는 휴식해야해요.

# 디지털 시대, 3대 눈 건강관리방법

1

디지털기기를 사용할 때에는 의식적으로 눈을 감았다 뜨기를 반복해주세요.

2-3초에 한 번  
**눈 깜박**<sup>2</sup>



2

눈의 피로를 풀어주는 마사지와 눈 운동을 3분간 해보세요.



3

조명은 눈을 피로하게 합니다. 주변 밝기를 밝히고 화면 밝기를 낮춰요.



4

허리와 목을 세우고 바른 자세를 유지해요.



우리 지역에서도 마약 범죄가 일어나고 있어요. 조심해요!

**어른들이 지켜주세요**

자유로운 주제로 자녀와 대화하는 생활습관을 만들고 어떤 이야기든 경청해주세요.

평소 아이와 함께 안전계획을 세워요.  
-등하굣길이나 친구들과 약속이나 일정 공유

모르는 아이에게 음식을 주거나 불필요한 신체 접촉을 하지 말아주세요.(아이들에게 혼란 야기)

주변에 위험에 처한 아이가 있다면 적극적으로 도와주시고 신고해주세요.

이런 상황을 조심하세요!

## 마약 범죄 예방법

- ☑ 낮선 사람이 권하는 음료는 마시지 않기
- ☑ 온라인(SNS)에서 비정상적으로 유통되는 약은 사거나 쓰지 않기
- ☑ '학업 집중력 향상' 등 호기심을 자극하는 광고 문구에 관심가지지 않기
- ☑ 위와 같은 의심 사례를 발견한 경우 즉시 '112' 신고 하기