



11월 보건 소식

11월 11일은 눈의 날

11월 11일은 "눈의 날"입니다. 시력은 한번 나빠지면 다시 회복하기가 힘들기 때문에 건강한 습관으로 눈의 건강을 지키고 나빠지지 않도록 예방하고 관리하는 것이 좋습니다.

▶ 건강한 눈을 위한 수칙

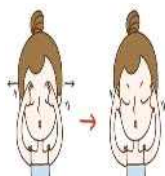
- 안과에서 건강검진 및 시력검사는 1년에 한 번은 꼭 하도록 합니다.
- 컴퓨터, TV시청은 밝은 곳에서, 독서할 때 바른 자세로 최소 30cm 이상 거리를 두어야 하고 1시간 작업 후 10분 휴식을 취해야 합니다.
- 눈이 피곤할 때 가장 좋은 방법은 눈을 감고 쉬는 것입니다.
- 스마트폰 블루라이트를 주의해요!!
-스마트폰 화면에서 나오는 **블루라이트(청색광)**는 눈을 피곤하게 하고 **안구건조증**을 발생시켜 눈의 건강에 좋지 않습니다. 또한 잠자리에서 스마트폰을 보게 되면 블루라이트가 눈의 제일 바깥에 있는 각막을 통과할 때 블루라이트를 햇빛으로 인식하면서 수면을 유도하는 생체호르몬인 멜라토닌의 분비를 억제하여 깊은 잠을 방해하기도 하여 삶의 리듬을 깨뜨릴 수 있어 주의가 필요합니다.

▶ 자녀가 이럴 때 안과를 방문하여 검진을 받아보도록 합니다.

- 눈을 찡그리며 눈을 자주 비비거나 깜박거린다.
- TV를 가까이서 본다.
- 머리가 자주 아프다고 한다.
- 눈물을 자주 흘리거나 빛에 민감하다.

▶ 눈의 긴장과 피로를 풀어주는 지압과 스트레칭

- 눈 주변의 관자놀이 부분을 엄지로 눌러 지압과 함께 안구운동을 해준다.
- 30초가량 양 손 바닥을 비벼 마찰열이 나게 한 후 눈 위에 대고 가볍게 문질러주면 피로 회복에 도움이 됩니다.



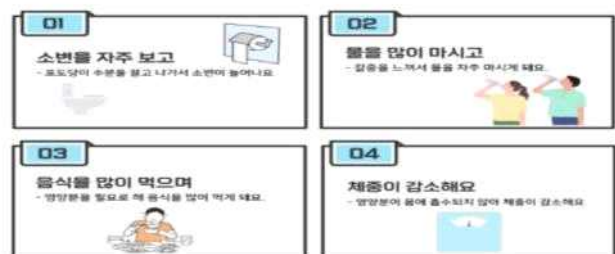
11월 14일 세계 당뇨병의 날

세계보건기구(WHO), 세계당뇨병연맹(IDF)이 1991년 전 세계적으로 늘어나는 당뇨병에 대한 경각심을 높이고 당뇨병 퇴치를 위해 매년 11월 14일을 '세계 당뇨병의 날(World diabetes day)'로 지정했습니다. 11월 14일로 정한 이유는 당뇨병 치료에 새로운 가능성을 제시하고 인슐린을 발견한 노벨 의학상 수상자 프레드릭 벵딩(캐나다 의학자) 교수의 생일을 기념하기 위한 것입니다.

당뇨(Diabetes mellitus)란?

인슐린의 분비 이상으로 혈액 속의 포도당 농도가 높아져 소변으로 포도당이 빠져나가는 병입니다. 음식을 먹은 후 혈관 속에 당이 많아지면 췌장에서 인슐린이라는 호르몬이 분비됩니다. 분비된 인슐린은 근육과 지방에 당을 저장 및 사용하도록 하여 혈당을 조절합니다.

쉽게 확인하는 당뇨병 증상



당뇨 건강관리법

- 식습관 교정 | 일정한 시간에 정해진 양만 식사
- 식단 관리 | 채소 위주, 너무 단 음식은 피할 것
- 약습관 교정 | 금주 및 금연
- 체중 유지 | 규칙적인 운동을 통한 체중 유지
- 스트레스 관리 | 스트레스가 누적되지 않도록 관리

정기적인 건강검진을 통해 혈당을 꾸준히 체크해야 합니다.

인플루엔자 예방 수칙 안내

- 정의** : 인플루엔자 바이러스에 의한 급성 호흡기 질환
- 전파경로** : 환자의 기침 또는 재채기 할 때 분비되는 비말을 통해 전파 바이러스에 오염된 물건을 만진 후 눈·코·입을 만지는 경우 발생
- 잠복기** : 1~4일(평균 2일)
- 전염기간** : 증상 시작 1일 전부터 발병 후 5~7일 정도
- 주요증상** : 고열(38~40°C), 마른기침, 인후통 등 호흡기 증상과 두통, 근육통, 피로감, 쇠약감, 식욕부진 등 전신 증상을 보임. 그 외에도 콧물, 코막힘, 구토, 복통 등이 동반될 수 있음
- 합병증** : 부비동염, 중이염, 기관지염, 폐렴, 신경계 합병증(뇌염, 척수염), 심근염, 기흉 등 발생
- 치료** : 휴식 및 대증요법, 항바이러스제 복용
- 등교금지** : **의사 소견서(진료 확인서)에 명시된 기간 까지 해당 학생 등교금지 적용**

《인플루엔자 예방수칙》

- 인플루엔자 예방접종 받기**
 - 고등학교생은 개별 의료기관 방문하여 자율적으로 접종(학생 학부모 비율부담)
 - 국가 예방접종 지원 사업 : 만 65세 이상 어르신, 만 13세 이하 어린이, 임산부 (의료기관 문의)
- 발열 및 호흡기 증상이 있을 시 의료기관을 방문하여 적절한 진료 받기**
- 올바른 손 씻기의 생활화**
 - 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
 - 퇴학 후, 식사 전 후, 코를 풀거나 기침 재채기 후, 용변 후 등
- 호흡기 증상이 있을 시 마스크 착용 및 기침 예절 실천**
 - 기침할 때는 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 하기
 - 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기
 - 기침 후 반드시 물세탁 손 씻기 실천
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기**

부모는 최고의 마음 주치의 입니다

- 서로 이야기를 많이 합니다.**
하루동안 지낸 일을 서로 나누며 잘 들어줍니다.
- 온 가족이 함께 가사일이나 요리 등을 함께 하며 가족간의 협력을 배웁니다.**
- 부모가 감정을 잘 표현할 줄 알아야 합니다.**
나쁜 감정은 없습니다. 화, 분노, 슬픔 등의 감정도 이해하고 헤아려 주는 경험으로 감정을 잘 다스릴 수 있도록 도와주세요.
- 자녀 교우관계에 관심을 갖습니다.**
아이들은 친구에게 영향을 많이 받습니다. 친구간에 어려움이 없는지 물어보고 들어봅니다.
- 자녀의 생각이나 감정을 잘 듣습니다.**
아이가 무엇을 배우고 무엇을 알았는지보다 무엇을 했을 때 심장이 두근거렸는지, 마음 상태를 알아보세요.



SNS와 수면의 질

영국 글래스고대 연구진은 13~15세 청소년 1만 1872명을 대상으로 SNS 사용과 수면 패턴에 대한 연구를 진행했다. 연구진은 이들이 평소 SNS에 소비한 시간과 수면 시간에 대해 조사한 결과, 청소년 2명 중 1명은 하루에 3시간 이상 SNS를 사용한다고 답했다. 하루에 3시간 이상 SNS를 하는 청소년은 1시간 미만으로 하는 청소년보다 밤에 자다 깰 가능성이 8% 높았다. 하루 5시간 이상 SNS를 하는 청소년은 1시간 미만으로 하는 청소년보다 밤에 자다 깰 가능성이 36% 높았다. 또 하루에 3시간 이상 SNS를 하면 1~3시간 한 사람보다 늦게 잠들 가능성이 23% 더 높았다. 연구진은 자다 깨면 수면의 질이 떨어지며, 이는 학업마다 정서에 악영향을 미칠 수 있고, 장시간 사용으로 양질의 수면을 얻지 못하면 신체 및 정신 건강에 좋지 않다고 말했다.

주간 졸림증 자가진단

아래 상황에서 어느 정도의 졸음을 느끼시나요?

0 전혀 졸지 않는다 1 2 3 자주 졸음에 빠진다

	0	1	2	3
앉아서 책을 읽을 때				
텔레비전을 볼 때				
극장이나 회의실과 같은 공공장소에서 가만히 앉았을 때				
1시간 정도 계속 버스나 택시를 타고 있을 때				
오후 휴식시간에 편안히 누워 있을 때				
차를 운전하고 가다가 교통체증으로 몇 분간 멈추어 있을 때				
점심식사 후 졸음이 남아 있을 때				



0~7점
주의할만한
불면증 없음



8~14점
불면증
경향이 있음



15~21점
중증도미
불면증



22점 이상
심한
불면증

불면증 셀프 진단하기

	거의 없다 (월 2회 이하)	가끔 (주 2~3회)	자주 (주 3~4회)	거의 주로 (주 4~5회)
잠든 후 자주 깬다.				
잠자리에 누운 후 잠들기까지 30분 이상 걸린다.				
잠자리에 누우면 정신이 더욱 더욱해지거나 공상이 많아진다.				
잠을 자면서도 여러 생각이 들거나 복잡한 꿈을 꾸다.				
이른 새벽에 깬 후 더 자고 싶지만 다시 잠들기 어렵다.				
아침에 일어나면 정신이 흐릿하고 맑지 못하다.				
낮에 쉽게 피곤해지고 집중력이 떨어진다.				

*점수 - 거의 없다 0점 / 가끔 1점 / 자주 2점 / 거의 주로 3점



0~7점
그렇지
않고
잘 자고
있네요!



8~14점
잠 못 드는
방이 종종
있죠?
잠자리를
점검하세요!



15점 이상
밤마다
괴로운
당신
수면 전문가와
상담하세요!