



푸른 꿈을 열어가는 즐거운 정읍초등학교

11월 보건소식

담당: 정읍초보건실

문의: 538-0169

배부, 홈페이지 게시

알림글

- ▶ 날씨가 추워지고 일교차가 심하여 호흡기 감염병에 걸리기 쉽습니다. 등교할 때 옷을 따뜻하게 입고 등교할 수 있도록 관심 가져주세요. 체온을 1℃ 올리면 면역력은 5배 증가합니다.
- ▶ 발열, 호흡기증상(기침, 콧물, 목아픔 등)이 있는 경우에는 등교하지 말고 정읍시보건소(☎539-6112) 전화상담 후 상담결과에 따라 일반병원진료 또는 선별진료소 방문 등 적절한 조치를 취하여 주세요. 병원진료 또는 선별진료소 방문 후에는 꼭 담임선생님께 연락주세요.
- ▶ 면역력이 강하면 어떠한 병도 이길 수 있습니다. 평소에 개인위생수칙을 철저히 지키고 균형 잡힌 식사 규칙적인 운동, 충분한 수면, 스트레스 관리 등으로 면역력을 높이도록 합니다.



생활 속 거리 두기 5가지

- ◆ 제1수칙: 아프면 3~4일 집에서 쉬기
- ◆ 제2수칙: 사람과 사람 사이에는 두 팔 간격으로 충분한 거리 두기
- ◆ 제3수칙: 손을 자주 꼼꼼히 씻고, 기침할 때 옷소매로 가리기
- ◆ 제4수칙: 매일 2번 이상 환기하고, 주기적으로 소독하기
- ◆ 제5수칙: 거리는 멀어져도, 마음은 가까이 하기

올바른 마스크 착용법

코로나19 올바른 마스크 착용법 "마스크 착용으로 감염병 예방할 수 있습니다"

- 1 마스크를 착용하기 전, 흐르는 물에 비누로 손을 꼼꼼하게 씻으세요
- 2 마스크로 입·코를 완전히 가려서, 얼굴과 마스크 사이에 틈이 없게 하세요
- 3 마스크 안에 수건, 휴지 등을 넣어서 착용하지 마세요
- 4 마스크를 사용하는 동안 마스크를 만지지 마세요
마스크를 만졌다면 흐르는 물에 비누로 손을 꼼꼼하게 씻으세요
- 5 마스크를 벗을 때 끈만 잡고 벗긴 후, 흐르는 물에 비누로 손을 씻으세요



출처: 식품의약품안전처, 보건복지부 마스크 올바른 사용법



질병관리청



국민건강보험공단

코로나19를 이기는 가장 손 쉬운 방법



손바닥, 손가락 사이, 손톱 밑까지 구석구석 꼼꼼하게!

[올바른 손씻기 6단계]



발행일 2020.10.15.

눈 건강

- ◆ 스마트폰이나 컴퓨터의 과도한 사용이 10대 청소년의 근시 유발을 증가시키고 있다는 대한안과학회의 조사 결과가 나왔습니다.
근시는 수술이나 약물 치료로 좋아지기 어려워 예방이 가장 중요하며, 10대 시절의 근시 예방과 관리가 평생의 시력을 좌우 합니다.
- ◆ 시력을 보호하기 위한 생활습관
 - 책을 읽을 때는 바른 자세로, 거리는 30cm 이상 유지합니다.
 - 컴퓨터 모니터와 눈의 거리는 40cm 이상 유지합니다.
 - 1시간 독서하고 10분 휴식하며 눈 운동을 실시합니다.
 - 스마트폰은 하루 1시간 이하로 사용합니다.
 - 적당한 휴식을 취하여 눈의 피로를 풀어 줍니다.
 - 더러운 손으로 눈을 비비거나 만지지 않습니다.
 - 정기적으로 시력 검사를 받습니다.

◆ 눈건강 체조



미세먼지 높은 날 건강수칙

- ◆ 미세먼지는 우리 눈에 보이지 않을 정도로 가늘고 작은 먼지 입자로, 유해물질로 이루어져 있습니다. 입자가 미세할수록 코 점막을 통해 걸러지지 않고 흡입 시 폐포까지 직접 침투하기도 하고, 천식이나 알레르기성비염을 악화시키고 장기간 지속적으로 노출 시 천식과 폐질환 등의 유발에 영향을 줄 수 있습니다.
- ◆ 세계보건기구 산하 국제암연구소는 미세먼지를 인간에게 암을 일으키는 것으로 확인된 1군 발암물질로 분류하였습니다.
- ◆ 미세먼지 대응요령
 - 외출은 가급적 자제하기
 - 외출 시 식약처 인증 보건용 마스크 착용하기
 - 외출 시 대기오염이 심한 곳은 피하고, 활동량 줄이기
 - 외출 후 깨끗이 씻기
 - 물과 비타민C가 풍부한 과일, 야채 섭취하기
 - 환기, 물청소 등 실내공기질 관리하기

미세먼지 높은 날 건강생활수칙



블루 라이트

- ◆ 스마트폰, 컴퓨터, TV에서 나오는 블루 라이트는 눈에 보이는 빛 중에서 가장 파장이 짧은 부류로 에너지가 강한 빛입니다.
- ◆ 블루 라이트를 계속 응시하면 황반변성, 어른거림 눈 통증 등 눈이나 몸에 커다란 부담을 줍니다.
가능하면 블루 라이트가 적은 환경에서 지내고 밤에는 블루 라이트를 차단하는 것이 좋습니다.
그러려면 잠자리에 들기 직전까지 컴퓨터나 스마트폰을 보는 습관을 버리고, 적어도 잠들기 두 시간 전부터는 블루 라이트를 멀리해야 합니다.

응급처치... 눈에 이물질이 들어간 경우

- ◆ 눈을 비비지 않도록 주의합니다.
- ◆ 손을 깨끗이 닦은 후 아래쪽 눈꺼풀을 아래로 당기면서 젖혀서 눈꺼풀 안쪽의 티끌이 있는지 확인합니다.
- ◆ 눈을 감고 눈물을 흘려 티끌이 함께 씻겨 나오도록 합니다.
- ◆ 세숫대야에 깨끗한 물을 가득 담아 얼굴을 대고 눈을 깜빡거리 씻어 냅니다.
- ◆ 눈을 씻어도 티끌이 나오지 않을 때는 눈꺼풀을 젖혀서 물에 적신 거즈 등으로 닦아내도록 합니다.
- ◆ 필요한 경우 병원 진료를 받습니다.