



새롭게 생각하여 미래를 열어가는 만성교육

# 11월 보건소식지

발행부서 : 보건실



290-0987, 0976

<http://school.jbedu.kr/jeonju-manseong>

아침, 저녁으로 제법 쌀쌀한 겨울같은 가을 날씨가 지속되고 있습니다.  
요즘 같이 일교차가 큰 환절기에는 우리 몸이 기온변화에 잘 적응하지 못해  
면역력이 떨어지면서 감기와 같은 호흡기 질환에 쉽게 걸리게 됩니다.  
균형 있는 식사와 적절한 운동으로 면역력을 키우고 개인 위생을 잘 지켜서  
건강한 학교생활을 합시다!

보건교사



건강정보

환절기의 불청객, **인플루엔자의 유행**을 조심하세요!

흔히 독감으로 불리는 인플루엔자는 감기와는 전혀 다른 질환입니다.

인플루엔자 바이러스에 의한 급성 호흡기 질환으로 상황에 맞는 치료와 처방이 중요합니다.

주로 독감에 걸린 사람의 기침, 재채기를 통해 감염되고 갑작스러운 고열과 함께  
기침, 인후통 등 호흡기 증상이 나타납니다. 그 외에도 두통, 근육통, 피로감, 식욕부진 등  
전신 증상이 나타날 수 있습니다.



어떻게 예방할까요?

- 3대 수칙 : 올바른 손씻기, 기침 예절 지키기  
씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- 인플루엔자는 예방접종을 통해 예방이 가능합니다.  
특히 초등학생의 경우 국가 예방접종사업의 대상으로  
정해진 기간에 무료로 예방접종을 받을 수 있습니다.



손씻기



기침예절



예방접종



NOTICE 어떻게 예방할까요?

2024-2025학기 어린이 인플루엔자 예방접종 지원사업



대상자 : 생후6개월 이후 ~ 만 13세 어린이  
(2011.1.1~2024.8.31. 출생아)



접종기간 :  
(2회 접종 대상자) 2024.9.20(금)~2025.4.30.(수)  
(1회 접종 대상자) 2024.10.2.(수)~2025.4.30(수)



어떻게 치료할까요?

안정을 취하고 물을 충분히 마십니다.

필요에 따라 해열진통제를 사용하는 대증요법으로 낫습니다.



소아 및 청소년이 주의하여야 하는 질환, **특발성 척추측만증**



정상적인 척추는 앞에서 보면 일직선으로 곧고, 옆에서 보면 S형 곡선을 이룹니다.  
척추의 S형 곡선이 여러 원인으로 인해 꼬이고 굽어져 정면에서 바라볼 때 휜 상태를 '척추측만증(척추옆굽음증)'라고 합니다.  
그 중 척추측만증과 관련된 다른 질환이 없고 건강하며 원인도 알수 없는 경우에 '특발성 척추측만증'으로 진단하며, 특히 소아 및 청소년기에 가장 흔한 척추측만증으로 알려져 있습니다.

출처: 네이버 건강백과



**어떤 증상이 나타날까요?**



**이럴 때 척추측만증을 의심하라!**

1

2

3

확인할 것	내 몸이 상태	
	정상	이상징후
① 양쪽 어깨의 높이	같다	다르다
② 등의 양 날개뼈가 튀어나온 부분	같다	한 쪽이 더 튀어나왔다
③ 골반의 높이	같다	다르다



**자가진단방법 : 아담스 전방 굴곡 검사**

1 두 발을 모으고 무릎을 펴고 서서 허리를 앞으로 구부린다.

2 다른 사람이 내 뒤에서 등의 높이를 확인한다.

1

2

정상	이상징후
등이 튀어나오지 않았다	등이 튀어나왔다
몸통이 휘어지지 않았다	몸통이 휘어졌다

» 병원진료 받기