



가 정 통 신 문

교 훈
성실, 창의, 협동

전주시 완산구 따박골 2길 21 전화) 063-220-6401 팩스) 063-220-6405 (www.jgch.hs.kr)

【1, 2월 보건소식지】

인플루엔자 유행주의보

질병관리청에서는 2024-2025절기 인플루엔자 유행주의보(2024.12.20.)를 발령하였습니다. 감염에 취약한 동절기를 맞이하여 독감(인플루엔자)이 증가하는 추세로 나타나고 있어 감염병 예방·대응 관리에 주의가 요구됩니다.

독감 의심 증상

38도 이상 발열과 기침, 인후통, 복통, 근육통 등



독감이 의심된다면?

- ① 등교하지 말고 신속하게 병원에서 진료를 받습니다.
- ② 독감으로 진단 시 담임선생님께 연락합니다.

※ 등교중지기간 : 해열제 없이 해열 후 24시간 이 경과할때까지(해열제 복용한 경우 48시간 까지)

※ 출석인정 제출서류 : 진료확인서, 소견서 등

- ③ 건강상태가 회복될때까지 가정에서 꼭 쉽니다.

호흡기 감염병 예방 수칙

* 기침 예절 실천

기침할 때는 휴지·옷소매로 입과 코를 가리고 하기

* 올바른 손 씻기 생활화

흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기



※ 손서를 지키는 것보다 빠트리지 않고 씻는 것이 더 중요해요.

* 2시간마다 10분이상 실내 환기하기

* 발열 및 호흡기 증상이 있을 시, 마스크 착용 및 신속한 진료·치료받기

일상 예방 수칙



흐르는 물에
비누로 30초
이상 손 씻기



기침이나
재채기는 입과
코를 가리기



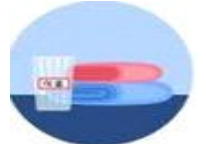
씻지 않은
손으로 눈코입
만지지 않기



호흡기 증상 시
진료 및
휴식하기



증상이 있는 동안
사람 많은 곳
피하기



환자와 수건
물컵 등
구분하여
사용하기

인플루엔자 예방접종지원사업 안내(무료)

■ 대상

- **어르신:** 65세 이상(1959.12.31.이전 출생자)

인플루엔자·코로나19 동시접종가능

- **임신부:** 임신주수 무관

(임신여부 확인 가능한 산모수첩, 임신확인서 등 서류 제시)

- **어린이:** 생후6개월~13세(2011.1.1.~2024.8.31.출생아)

■ 지원종료: 2025.4.30.

■ 접종기관: 전국 지정의료기관 및 보건소(보건지소, 보건진료소)

■ 예방접종도우미사이트

<https://nip.kdca.go.kr/irhp/index.jsp>



예방접종도우미
바로가기

1월 26일 한센병의 날

한센병(레프라)은 만성 감염병으로, Mycobacterium leprae(나균)에 의해 피부, 신경, 점막, 눈에 영향을 미칩니다. 이 질병은 전염성이 있지만, 현대 의학의 발전으로 효과적으로 치료할 수 있습니다.

한센병 환자들은 치료를 통해 99.9% 균을 제거할 수 있지만, 여전히 잘못된 정보와 편견이 존재합니다. 많은 사람들이 한센병에 대해 잘못된 이해를 가지고 있어 환자들이 차별과 고통을 겪고 있습니다.

한센병에 대한 올바른 이해를 높이고, 환자들을 존중하는 태도가 필요합니다. 사회가 이 질병에 대해 더 많은 정보를 배우고, 편견을 줄여 건강한 사회를 만들어가야 합니다.

방학 중 건강관리

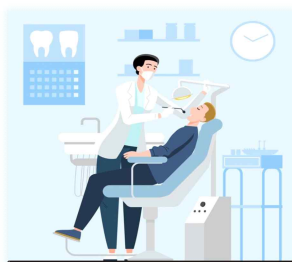
방학 중 건강 점검하기



☑ 평소 반복되는 증상(두통, 어지럼증 등)이나 통증 등 **건강상의 문제로 보건실을 자주 방문했었던 학생**은 병원을 방문하여 정확한 진단 및 치료를 합니다.

구강관리

- 6개월 내지 1년에 한 번씩 주기적으로 치과 검진을 받아, 치아의 문제를 조기에 발견하고 관리하는 것이 바람직합니다.



시력관리



- 6개월 내지 1년에 한 번씩 주기적으로 안과 검진을 받도록 합니다. 특히, 멀리 있는 글씨가 흐릿하게 보이면 **근시**, 가까운 글씨가 잘 안 보이거나 흐릿하면 **난시**일 수 있어요.

이런 증상이 있다면 안과 검진을 통해 정확한 상태를 확인하고 교정이 필요합니다.

방학 동안 시력을 점검해 새 학기에는 더 편안하고 활기차게 생활하세요.

건강한 수면 패턴을 일정하게 유지하기

- 방학 중엔 더 늦게 자고, 늦게 일어나 수면 패턴이 불규칙해질 수 있으므로, 잠에 드는 시간, 잠에서 깨는 시간을 규칙적으로 합니다.

- 불규칙한 수면 패턴은 피로도 높이고, 집중력이 낮아집니다. 자기 전에는 스마트폰을 사용하지 않아야 하며, 자기 전에 독서하는 등 일정한 행위를 습관화하는 것도 도움이 됩니다.



- 또한 수면 시간 부족이 식욕에 영향을 미쳐 식사량이 증가할 수 있고, 섭취한 에너지가 더 많이 지방으로 저장될 수 있습니다.

건강한 체중관리로 비만 예방하기

규칙적인 식사하기

- 방학 중엔 식사 시간을 지키지 않고 식단 관리를 하지 않는 등 식사 패턴과 식습관이 불규칙해져 비만으로 이어질 수 있습니다.



- 식사는 매일 일정한 시간에 합니다. 끼니를 거르거나 식사 시간 외에 간식을 자주 먹는 것은 체중 관리를 어렵게 합니다.

- 단맛 나는 음료는 흡수가 빨라 혈당이 빠르게 상승하니, 섭취를 피합니다.

단맛나는 음료, 탄산음료 적게 마시기

- 야식을 즐겨 먹으면 섭취 열량이 늘어나 과도한 체중 증가로 이어지기 쉬우므로 자제합니다.

- 섭취한 열량이 지방으로 저장되지 않도록 식후 20분 걷기 등 신체활동을 합니다.



겨울철 건강관리 방법



- 가벼운 실내운동
- 적절한 수분 섭취
- 영양소 골고루 섭취



- 체감온도 확인하기 (날씨가 추울 땐 야외활동 자제하기)



- 실내 적정온도 유지 (18~20도)
- 건조하지 않도록 하기



- 따뜻한 옷 입기
- 장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용하기

2024.1.

전주상업정보고등학교