



물질이 개벽되니
정신을 개벽하자

보건소식지

지평선중 제 2022 - 48 호

교무실 : 063-544-3131
행정실 : 063-544-3154
팩 스 : 063-544-3151
<http://www.jipyeongseon.kr/>

스마트 시대! 눈 건강도 스마트하게!

11월 11일은 목(目)자를 옆으로 뉘어보면 '1'자가 네 개가 되는데서 착안하여 만든 날입니다.

● 건강한 눈을 위한 수칙

- 눈의 긴장을 풀고 휴식을 취합니다.
- 쉬는 시간에 창밖을 내다봅니다.
- 수시로 눈동자를 움직이며 눈 운동을 합니다.
- 책을 볼 때는 30cm거리를 유지합니다.
- 30분 TV시청 후 눈 운동을 합니다.
- 컴퓨터는 모니터와 40cm이상 거리를 둡니다.
- 바른 자세를 유지하며 잠을 충분히 잡니다.
- 눈에 좋은 음식 비타민A를 먹습니다.
(고구마, 당근, 파프리카, 시금치, 토마토 등)

● 이럴 땐 안과 검진을 받으세요!

- 눈을 찡그린다.
- 눈을 자주 비비거나 깜빡거린다.
- TV를 가까이서 본다.
- 머리가 자주 아프다고 한다.
- 눈물을 자주 흘리거나 빛에 민감하다.

● 안구건조증

- 안구표면이 손상돼 눈 시림과 자극, 이물감 등이 느껴지는 질환으로 눈물 분비 저하, 눈물의 지나친 증발, 눈물 생성 기관 염증 등의 원인으로 발생
- 예방법: 손 자주 씻기, 건조한 날씨에 가습기 틀기
장시간 텔레비전이나 스마트폰 이용 삼가하기

● 눈체조 따라하기



11월14일은 '세계 당뇨병의 날'

세계보건기구에서는 당뇨병 발병률의 증가에 대한 인지도를 높이기 위해 1923년 인슐린을 최초로 발견한 프레데릭 뱅팅의 공로를 인정하여 그의 생일인 11월 14일을 '세계 당뇨병의 날'로 제정 선포했습니다.

● 당뇨병이란?

- 인슐린 분비의 이상으로 혈액 속의 포도당 농도가 높아져 소변으로 포도당이 빠져나가는 질환
- 당뇨의 3대 증상은
다음(많이 마심), 다식(많이 먹음), 다뇨(소변을 자주봄)



✓ 당뇨병의 진단기준

(단위: mg/dL)

항목	공복혈당	식후 2시간 혈당	당화혈색소(%)
정상	100 미만	140 미만	6 미만
공복혈당장애	100~125	140 미만	6~7
내당능장애	100~125	140~199	6~7
당뇨병	126 이상	200 이상	8 이상
조절목표	80~120	160 미만	6.5 미만

출처: 대한당뇨병학회

● 당뇨치료

- 약물요법: 처방된 약 복용 또는 인슐린 주사
- 식이요법: 당분이 많이 든 음식 적게 먹기
- 운동요법: 적당한 유산소 운동(걷기, 조깅, 등산 등)
→ 적절한 체중관리

약물 오·남용예방

에너지 음료의 부작용



전자담배의 비밀

전자담배는 담배사업법에 따른 담배의 종류로 분류되고 있으며, 청소년 보호법(여성가족부 고시 제2013-49호)에 따라 전자담배 기기 장치류는 청소년유해물건으로 지정되어 있음을 알려드립니다.

전자담배는 담배에 있는 각종 발암성분이 유사하게 검출되고 간접흡연의 위험을 주므로 실내에서 사용할 수 없고, 금연 보조수단으로 사용해서는 안됩니다.

1. 전자담배는 '금연치료제'다? NO!

금연치료제로서 안정성 효과성이 입증된바가 없다.

전자담배는 니코틴중독을 오히려 악화시킬 수 있다. 전자담배 1회 흡연 시 정해진 니코틴 흡입량이 없어 사용자의 흡연 습관에 따라 건강유해성이 배가된다.

2. 전자담배는 유해물질이 없다? NO!

국내에 유통되는 전자담배 성분분석 결과 발암물질 및 독성 화학물질 검출되었다.

- 아세트알데히드 : 소독제 염료, 폭발물, 향수, 풍미제
- 포름알데히드 : 비료, 살충제 살균제, 곰팡이 제거제, 오수처리제 등의 재료

3. 금연구역에서 전자담배를 피워도 괜찮다? NO!

전자담배는 담배사업법에 따라 담배로 규정, 국민 건강 증진법에 따라 공중이용시설 및 지자체별로 지정된 금연구역에서 전자담배 흡연 시 과태료가 부과된다.

→ 청소년의 전자담배 사용도 불법입니다.

(자료출처-참보전연구회)

가을철 진드기 매개 감염병 예방

진드기 매개 감염병이란?

주로 4~11월에 발생하는 진드기 매개 감염병은 세균이나 바이러스에 감염된 진드기에 물려 발생하는 감염병입니다. 정확한 명칭으로는 중증열성혈소판감소증후군, 쓰쓰가무시증, 라임병 등이 있는데 특히, 치명률이 높고 백신이나 치료제가 없기 때문에 야외농업이 많은 농업인뿐만 아니라 주말농장, 등산을 하는 일반인도 감염되지 않도록 주의해야 합니다.

진드기 매개 감염병이 의심된다면?



2022년 11월 3일

지평선중학교장 직인생략