



11월 보건소식

2022년 11월 1일
전주여자고등학교 보건실
☎ 710-5561
<http://www.jjg.hs.kr>

낮과 밤의 기온차가 커지는 요즘, 면역세포의 힘이 약해지면 감기나 독감, 코로나19 등 감염병에 잘 걸리게 됩니다. 규칙적이고 건강한 생활습관으로 면역력을 키웁시다.

11월 11일, 눈의 날

흔히 11월 11일은 빼빼로데이라고 알고 있는 사람들이 많지만, 이 날은 대한안과학회에서 정한 '눈의 날'이기도 합니다. 숫자 '11'은 웃는 두 눈의 모양을 상징하며,



1956년에 처음으로 제정된 눈의 날은 건강한 눈으로 건강한 생활을 누릴 수 있도록 눈에 대한 올바른 상식을 갖도록 관심을 환기시키는 날입니다.

눈 건강을 위한 생활수칙

1. 지나친 근거리 작업 피하기

책 : 약 40cm거리

TV : 2.5m 이상 또는 화면 크기의 5배 이상 거리
- 컴퓨터·스마트폰을 사용하거나 공부할 때 50분마다 **10분씩 눈을 감고 휴식**을 취하거나 **5~10분간 먼 곳을 주시**하며 눈의 피로를 풀어주는 것이 좋습니다.

2. 실내 공기 쾌적하기 유지하기

- 실내의 오염된 공기는 눈을 자극해 염증을 유발하고, 만성적인 안구건조증을 일으킬 수 있습니다. **하루에 3번 이상 환기**해 실내 공기를 쾌적하게 유지하는 것이 좋습니다.

3. 렌즈, 안경 착용 시 의사와 상담하기

- 눈 상태를 고려하지 않고 렌즈를 착용하면 각막염 등을 유발하고 방치하면 시력을 잃을 수도 있습니다. 또한 안경을 착용할 경우에는 근시, 원시, 등 **눈질환을 확인한 후 올바른 안경을 처방**받아야 하고, 적절한 시기마다 안경을 교체해야 합니다.

또한 **충분한 수분 섭취, 자외선 차단** 등의 좋은 습관을 들여 눈 건강을 지키도록 합시다.

11월 14일, 당뇨병의 날

세계보건기구(WHO)는 전세계적으로 늘어나는 당뇨병에 대해 경각심을 불러일으키고자 세계당뇨병 연맹과 공동으로 매년 11월 14일을 "세계 당뇨병의 날"로 제정했습니다.



1 당뇨병, 어떤 증상이 나타나나요?



2 당뇨병, 인체에 어떤 영향을 주나요?



3 당뇨병, 어떻게 예방하나요?

- ① 건강한 식습관
- ② 규칙적인 운동
- ③ 적정 체중과 허리둘레 유지
- ④ 정기적인 혈당 측정 및 건강검진
- ⑤ 금연, 금주

의약품 부작용 바로 알기

의약품 부작용이란?

정상적인 용량에 따라 의약품을 투여할 경우 발생하는 모든 의도되지 않은 효과를 의미
(예) 진통제를 먹은 후 두드러기가 발생)

의약품 부작용은 왜 나타날까요?



의약품 부작용을 예방하기 위해선

1. 중복 복용 방지를 위해 현재 복용하고 있는 약이 있다면 말해주세요!
2. 정해진 용법, 용량대로 복용하세요!
3. 부작용 경험이 있다면 말해주세요!

의약품 부작용의 의심된다면

이렇게 대처하세요!

우리 모두가 안전하게 의약품을 사용할 수 있도록 의심되는 부작용을 보고해주세요.

☎ 1644-6223, 14-3330



과잉섭취를 주의해야 할 영양소

Sodium • 몸의 삼투압 조절, 신경 자극 전달, 근육 수축 등에 필요한 무기질

- 대체로 소금을 통해 많은 양 섭취

과잉 섭취 시 위험!



영양정보	총 내용량	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
총 내용량 00g	000kcal	
나트륨 00mg	00%	
탄수화물 00g	00%	
당류 00g	00%	
지방 00g	00%	
트랜스지방 00g	00%	
포화지방 00g	00%	
콜레스테롤 00mg	00%	
단백질 00g	00%	



이렇게 즐겨봅시다!

- ▶ 영양정보 확인! 나트륨 함량 적은 식품 선택
- ▶ 국물은 적게, 소스는 따로
- ▶ 채소와 과일 충분히 섭취
- ▶ 외식 시 싱겁게 조리 요청

Saccharide • 탄수화물 중에서 단맛을 내는 화합물로 1g당 4kcal의 에너지를 제공

- 포도당은 뇌의 유일한 에너지원

과잉 섭취 시 위험!



이렇게 즐겨봅시다!

- ▶ 영양정보 확인! 당류 함량이 적은 식품 선택
- ▶ 설탕 대신 양파, 파로 자연적인 단맛내기
- ▶ 목이 마를 땀 음료수 대신 물 마시기

Trans fat • 액체 상태의 불포화지방을 고체로 가공할 때 생성

과잉 섭취 시 위험!



이렇게 즐겨봅시다!

- ▶ 영양정보 확인! 트랜스지방 함량이 적은 식품 선택
- ▶ 마가린, 쇼트닝 등 고체기름 대신 식물성 기름 사용
- ▶ 기름을 오래 반복해서 사용하지 않기
- ▶ 튀기기보다 삶고, 찌고, 굽는 요리법 활용

영양정보	총 내용량	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
총 내용량 00g	000kcal	
나트륨 00mg	00%	
탄수화물 00g	00%	
당류 00g	00%	
지방 00g	00%	
트랜스지방 00g	00%	
포화지방 00g	00%	
콜레스테롤 00mg	00%	
단백질 00g	00%	

영양정보	총 내용량	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
총 내용량 00g	000kcal	
나트륨 00mg	00%	
탄수화물 00g	00%	
당류 00g	00%	
지방 00g	00%	
트랜스지방 00g	00%	
포화지방 00g	00%	
콜레스테롤 00mg	00%	
단백질 00g	00%	

일상 속 마약 주의!

1. 해외 직구를 통해 대마 오일 등 대마류를 구매 하더라도 「마약류 관리에 관한 법률」 위반으로 처벌받을 수 있습니다.

2. 2022년 6월 9일 태국의 대마 합법화 이후, 현지에서 대마 성분을 함유한 제품들이 판매되고 있어 태국을 방문하는 여행객들은 이를 구매·섭취하지 않도록 주의해야 합니다.

3. 해외여행 시 타인으로부터 수고비, 공짜 여행 제공 등의 명목으로 개인 화물을 국내에 대리 반입해 달라는 요청이 있는 경우, 각별한 주의가 필요합니다.

4. 택배 물품 등을 대신 받아주는 행위는 마약이 들어있을 수 있어 위험합니다.

5. 무역화물 운송·보관을 의뢰하면서 통상비용보다 훨씬 큰 액수를 제시 할 경우, 마약 등 범죄 연루 가능성이 있습니다.



‘**마약**’ 처벌과는 별개로 단약을 하고자 하는 개인의 의지와 노력, 집중적이고 꾸준한 치료와 상담이 병행되어야 회복할 수 있는 질병입니다.

주변에 마약 관련하여 의심되는 인물이 있거나 제보할 사항이 있다면 ‘**국번 없이 125**’로 신고하세요.

코로나와 독감, 무엇이 다를까?

코로나19 이후 접촉이 줄고 개인위생에 신경을 쓴 결과 독감, 수족구 감염병 발생이 줄었습니다. 그러나 올해는 독감 의심 환자가 5년 만에 최다치를 기록하며 감염병이 동시에 유행하는 ‘트윈데믹’의 우려가 현실화 될 가능성이 높아지고 있습니다.

코로나19, 감기, 독감, 알레르기 증상 비교

증상	코로나19	감기	독감	알레르기
열	☑		☑	
기침	☑	☑	☑	☑
인후염, 인두염	☑	☑	☑	☑
숨 참	☑			
피로	☑	☑	☑	☑
설사와 구토	☑		☑	
콧물	☑	☑	☑	☑
근육통	☑	☑	☑	

일반적으로 사람들이 독감을 ‘독한 감기’라고 인식해 독감 예방 접종을 하면 감기에도 걸리지 않을 것으로 생각하지만, **감기와 독감 원인은 다릅니다.**

코로나19, 감기, 독감, 알레르기 증상만으로 구분하는 것은 쉽지 않습니다. 그러므로 올 가을과 겨울에는 **손씻기와 마스크 착용 등 개인위생**을 철저히 하고, **가능하면 복잡한 실내 상황을 피하고 환기를 자주하며 거리두기를 유지**하는 것이 중요합니다.