

## ● 인플루엔자(독감) 예방

날씨가 쌀쌀해지고 일교차가 커지면서 인플루엔자(독감) 유행이 우려됩니다. 겨울에는 인플루엔자를 비롯한 코로나19 등 호흡기 감염병이 동시에 유행 할 가능성이 있습니다. 인플루엔자(독감)은 예방접종으로 예방 가능하기에 유행시기가 오기 전 예방접종 및 개인위생수칙 준수에 더욱 신경을 써야 합니다.



※ 이름: 인플루엔자 바이러스

※ 주증상: 고열(38~40도), 마른기침, 인후통, 두통, 피로, 근육통, 식욕부진, 코막힘 등

※ 감염기간: 증상시작 1일 전 ~ 5일 간 가장 높음

※ 전파방법: 감염 환자의 호흡기로부터 비말 전파

※ 등교중지: 해열제 없이 24~48시간 열 안날 때까지 등교중지

※ 예방수칙

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- 기침 할 때는 입과 코를 가리고 기침 예절 지키기
- 호흡기 증상 있는 경우 마스크 착용, 타인과 접촉 피하기
- 의심증상 있는 경우 병원 진료 및 검사 받기
- 인플루엔자 예방접종 받기

## ● 10월 10일, 세계 정신건강의 날

전북경찰청에서 배부한 마약범죄 예방을 위한 수칙을 다음과 같이 알려드리오니 순간의 호기심으로 돌이킬 수 없는 마약 범죄의 수렁에 빠지는 일이 발생하지 않도록 유념하기 바랍니다.

### [ 마약 범죄 예방법 ]

- 낯선 사람이 권하는 음료는 마시지 않기
- 온라인(SNS)에서 비정상적으로 유통되는 약은 사거나 쓰지 않기
- '집중력 향상' 등 호기심을 자극하는 광고문구에 관심 가지지 않기
- 위와 같은 의심 사례를 발견한 경우 즉시 '112' 신고하기

## ● 크리스마스 썰 판매 안내

대한결핵협회의 '2024년 크리스마스 썰 판매'를 안내하오니, 구입을 희망하는 학생은 11월 15일(금)까지 보건실로 방문하기 바랍니다.



크리스마스 썰: 3,000원



그린썰(금속배지): 5,000원

## ● 11월 14일, 세계 당뇨병의 날

매년 '11월 14일'은 세계 당뇨병의 날(World Diabetes Day)입니다. 혈액 속 포도당은 췌장에서 분비되는 인슐린에 의해 신체 곳곳에 사용됩니다. 당뇨병은 혈액 속 포도당이 체내에 제대로 사용되지 못하여, 혈액 속 포도당이 비정상적으로 증가하고, 소변으로 배출되어 발생합니다.

### ※ 당뇨병의 유형

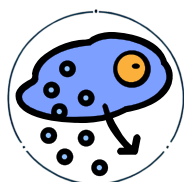


#### • 1형 당뇨병

인슐린을 만드는 췌장 베타세포가 여러 이유로 파괴되어 인슐린이 분비되지 않는 질병입니다.

#### • 2형 당뇨병

인슐린 분비가 되긴 하지만, 신체에서 제대로 기능하지 않아 혈액 속 포도당이 높아지는 질병입니다.



### ※ 당뇨병의 증상

- 피곤함, 피로감이 증가합니다.
- 물을 자주 마십니다.
- 소변을 자주 봅니다.
- 식사량이 늘어납니다.

### ※ 1형 당뇨병의 오해와 진실

#### • Q) 1형 당뇨병은 비만이거나 단 음식을 많이 먹어서 생긴다?

A) 아닙니다. 1형 당뇨병은 여러가지 이유로 인슐린을 분비하는 췌장 베타세포가 파괴되어 발생합니다. 비만이거나 나쁜 식습관, 운동 부족 때문이 아닌 자가면역질환과 관련이 있습니다.

#### • Q) 1형 당뇨병은 소아, 청소년기에만 발생하는 소아당뇨인가요?

A) 아닙니다. 1형 당뇨병은 소아청소년기에 흔히 발생하지만, 소아청소년 뿐만 아니라 성인을 포함한 전 연령층에서 발생할 수 있습니다.

### ※ 당뇨병, 이렇게 예방해요!



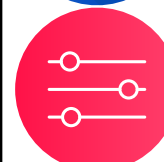
#### 1. 적정 체중과 허리둘레 유지하기

- 정기적으로 체중과 허리둘레를 확인하고, 적정 몸무게 유지하도록 식사 조절 및 운동하기



#### 2. 규칙적인 운동하기

- 자신이 좋아하는 운동으로 최소 2일에 한 번, 일주일에 3회 이상 시행하기



#### 3. 균형잡힌 식단으로 골고루 제때 식사하기

- 기름진 음식을 삼가고 튀기는 대신 삶거나 굽는 요리법으로 섭취하고 야채 포함 식단 이용하기



#### 4. 좋은 생활습관 기르기

- 규칙적인 수면 습관으로 6시간 이상 취침하기
- 금연 및 금주 실천하기

2024. 11. 4.

전주생명과학고등학교장

