



7월 보건소식

군 산 중 앙 초
가 정 통 신

(54028) 군산시 중앙로 91

☎ 443-1735(교무실), 1736(행정실)

당뇨병



[출처: 한국의약품안전관리원]

Q 당뇨병이란?

A 우리 몸에서 혈당을 조절하는 인슐린이 잘 만들어지지 못하거나, 만들어진 인슐린이 제대로 역할을 못해서 혈액 중 포도당 농도가 높은 상태로 유지되는 대사성 질환입니다.

Q 당뇨병 진단기준은?

- A**
1. 8시간 이상 공복 후 혈당이 126mg/dL 이상
 2. 75g 경구 당부하 2시간 후 혈당이 200mg/dL 이상
 3. 당뇨병 관련 증상과 함께 혈당이 200mg/dL 이상
 4. 당화혈색소 6.5% 이상

Q 당뇨병에 걸리면 나타나는 증상은?

A 항상 배고프고 갈증이 남, 화장실에 자주 감, 체중이 줄어듦, 베이거나 다친 상처가 더디게 아뉼, 항상 피곤함
※ 초기에는 뚜렷한 증상이 없음

Q 당뇨병을 예방하려면?

A



1. 하루 필요한 열량에 맞춰 골고루 섭취하고, 규칙적으로 식사하기



2. 규칙적인 운동으로 신체활동 늘리기



3. 적정 체중 유지하기



4. 정기적인 혈당 측정과 검진을 통해 건강상태 확인하기

1, 4학년 건강검진 안내

1, 4학년 학생 중 아직 건강검진을 실시하지 않은 학생은 검진을 완료 주시기 바랍니다. 안내된 기간 이후에는 검진이 불가합니다. 꼭 기한내 검진을 완료해 주세요.

검진기관	동군산병원
검진기간	3월~8월 30일
검진시간	월~금 13:30~15:30
검진예약	사전예약 필요



<사전예약 QR코드>

※ 4학년 학생 중 비만학생은 혈액검사 실시함. 6시간 이상 공복 유지

마이코플라스마 폐렴 유행주의보 발령 안내

질병관리청이 실시하는 표본감시 참여기관의 입원환자 수가
2주 연속 250명 이상 발생하여 유행주의보 발령('24.6.24.~)



마이코플라스마 폐렴균 감염증이란?

- 마이코플라스마 폐렴균(*Mycoplasma pneumoniae*)에 의한 급성 호흡기 감염증
- 주로 소아, 학령기 아동, 젊은 성인층에서 유행하는 폐렴의 흔한 원인
- 환자의 기침, 콧물 등 호흡기 비말, 직접 접촉을 통해 감염
- 전세계적으로 3~7년 주기로 유행하며, 국내의 경우 2015년, 2019년, 2023년에 유행



유행주의보 발령 기간 알아두어야 할 점

- 18세 이하 마이코플라스마 폐렴 환자의 항생제 치료를 위해
담당 의사가 항원검사를 실시할 경우, 건강보험 급여 적용



호흡기감염병 예방수칙

- ① 올바른 손씻기의 생활화
- ② 기침예절 실천
- ③ 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- ④ 발열, 기침, 콧물 등 호흡기 증상 있을 시, 의료기관을 방문하여 적절한 진료 받기
- ⑤ 실내에서 자주 환기하기
- ⑥ 어린이집, 유치원, 학교 등 집단시설 내 전파 예방을 위해 환경관리 철저히 하기

여름철 건강관리법



시원하게 지내기

- ▶ 샤워 자주하기
- ▶ 헝겊하고 밝은 색의 가벼운 옷 입기
- ▶ 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자 등)



물 자주 마시기

- ▶ 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
- *신장질환자는 의사와 상담 후 섭취



더운 시간대에는 활동 자제하기

- ▶ 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 야외작업, 운동 등을 자제하고 시원한 곳에 머물기



매일 기온 확인하기

- ▶ 기온, 폭염특보 등 기상상황 수시로 확인하기