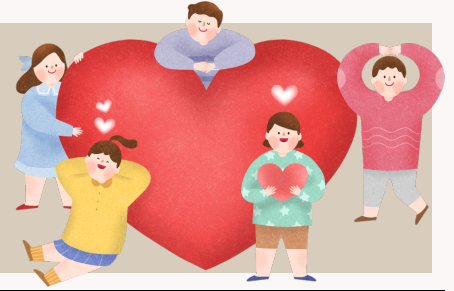


11월 보건소식

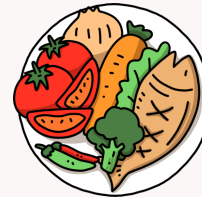
따스함이 그리워지는 계절입니다. 따뜻한 말과 마음을 나누며 행복한 11월을 보냈으면 좋겠습니다. 아울러 기본적인 생활규칙을 습관화하여 건강하게 겨울을 준비하는 지혜로운 군산중앙초 어린이가 됩시다.



'세계 당뇨병의 날'

세계보건기구(WHO)는 당뇨병에 대해 경각심을 불러일으키고자 매년 11월 14일을 '세계 당뇨병의 날'로 제정하였습니다.

- ☒ 당뇨병이란?
혈중 포도당이 높아진 상태로 초기 증상이 나타나지 않을 수 있으므로 정기적인 검진을 실시하는 것이 중요합니다.
- ☒ 당뇨병, 어떻게 진단할까?
공복혈당: 126mg/dL 이상, 식후 2시간 혈당: 200mg/dL 이상, 당화혈색소: 6.5% 이상
- ☒ 어떤 증상이 나타나나요?
- 무증상인 경우가 있습니다.
- 피곤함/무력감을 자주 느낍니다.
- 소변을 자주 봅니다.
- 식사량이 늘어납니다.
- 물을 자주 마십니다.
- ☒ 예방법
- 건강한 식단
- 운동
- 적정체중 유지
- 정기적인 혈당 측정



<출처: 질병관리청>

소중한 눈, 건강하게 관리해요.

1. 주기적으로 눈 건강검진과 시력검사를 실시하기
2. 어두운 곳에서 TV, 스마트폰 등의 사용을 피하기
3. 눈이 피곤할 때는 눈을 감고 쉬기
4. 독서를 할 때 바른 자세로 최소 30cm이상 거리두기
5. 30분 TV시청, 스마트폰 사용 후 눈 운동하기
6. 눈에 좋은 음식 골고루 섭취하기



이럴 땐 안과검진이 필요해요.

- 눈을 찡그린다.
- 눈을 자주 비비거나 깜박거린다.
- TV를 가까이서 본다
- 머리가 자주 아프다.
- 눈물을 자주 흘리거나 빛에 민감하다.



척추측만증 예방

허리가 S자형으로 조금씩 휘어지는 것을 척추측만증이라고 합니다. 어깨나 골반 높이가 다르거나 골반이 치우쳐 보이면 척추측만증을 의심해 볼 수 있습니다.

! 원인

키가 크는 시기에 앉거나 서는 자세가 나쁘거나 운동 부족 등 이유로 등뼈 주변에 있는 근육의 힘이 없어져 등뼈가 휘다.

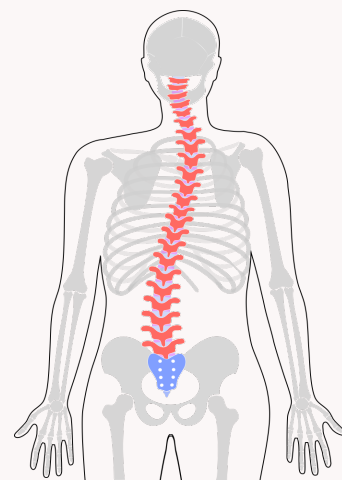
! 증상

어깨, 등, 허리가 불편하다. 등, 가슴 양쪽의 균형이 안 맞아 보기가 안 좋고 움직임이 둔해진다. 휘어진 등으로 지내므로 피로가 빨리 오고, 디스크와 같은 병이 생길 수 있다.

! 척추측만증의 예방

1. 초등 5, 6학년은 급성장기이므로 바른 자세로 앉고 서는 것이 중요하다.
2. 컴퓨터 게임은 한 시간 이상 하지 않는다.
3. 힘을 키우는 운동을 한다.(줄넘기, 턱걸이, 달리기, 수영, 훌라후프 등)
4. 자세가 나쁘거나 어깨, 등, 허리가 많이 아플 경우 병원 검진과 치료를 받는 것이 좋다.

<출처: 서울특별시교육청>



환절기 불청객, 감기와 독감

감기와 독감은 증상이 비슷해서 감기에 심하게 걸리면 독감이라고 생각하기도 합니다. 그러나 감기와 독감은 전혀 다른 질환입니다.

	감기	독감
원인	여러 바이러스	인플루엔자바이러스(A, B, C형)
증상	호흡기 증상 (미열, 몸살 기운, 콧물, 기침 등)	전신증상 (오한, 인후통, 고열, 호흡기 증상)
예방접종	X	O
치료	증상에 따라 내과적 치료	항바이러스제 복용

감기예방 생활습관



손 씻기 등
개인위생관리



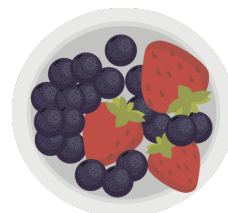
충분한 수면과 휴식



꾸준한 운동



실내 적정 습도 유지



비타민이 풍부한
과일 섭취



따뜻한 물
충분히 섭취

<출처: 식품의약품안전처>