중 무주중	“배려와 사랑으로 모두가 행복한 학교” **가 정 통 신 문** http://www.muju.ms.kr	등록번호: 2022-206호 발송일자: 2022.11.23. 담당부서: 보 건 실 문의전화: 324-0652
제 목 :	12월 보건소식지	

미세먼지 조심해요

미세먼지! 왜 조심해야 할까?

- 미세먼지로 숨 쉴 때 코의 점막을 통해서 걸러지지 않고 인체 내부까지 직접 침투하기도 합니다.
- 단시간 흡입으로는 갑자기 신체 변화가 나타나지 않으나 장기적, 지속적 노출시 천식과 폐질환, 심혈관질환 등 각종 질병이 유발될 수 있습니다.

미세먼지 농도별 예보 등급

좋음 PM10 0~30(㎍/㎥) PM2.5 0~15(㎍/㎥)
대기오염 관련 질환자군에서도 영향이 유발되지 않을 수준

보통 PM10 31~80(㎍/㎥) PM2.5 16~35(㎍/㎥)
환자군에게 만성 노출시 경미한 영향이 유발될 수 있는 수준

나쁨 PM10 81~150(㎍/㎥) PM2.5 36~75(㎍/㎥)
환자군 및 민감군(어린이, 노양자 등)에게 유해한 영향 유발, 일반인도 건강상 불쾌감을 경험할 수 있는 수준

매우나쁨 PM10 151(㎍/㎥)이상 PM2.5 76(㎍/㎥)이상
환자군 및 민감군에게 급성 노출시 심각한 영향 유발, 일반인도 약한 영향이 유발 될 수 있는 수준

고농도 미세먼지 발생시 건강 수칙

11월 14일 ‘세계 당뇨병의 날’

세계보건기구(WHO), 세계당뇨병연맹(IIDF)이 1991년 전세계적으로 늘어나는 당뇨병에 대한 경각심을 높이고 당뇨병 퇴치를 위해 매년 11월 14일을 ‘세계 당뇨병의 날(World Diabetes Day)’로 제정했습니다. 11월 14일로 정한 이유는 당뇨병 치료에 새로운 가능성을 제시하고 인슐린을 발견한 노벨 의학상 수상자 프레드릭 벤딩(캐나다 의학자) 교수의 생일을 기념하기 위한 것입니다.

당뇨병(Diabetes)이란?

인슐린의 분비 이상으로 혈액 속의 포도당 농도가 높아져 소변으로 포도당이 빠져나가는 병입니다. 음식을 먹은 후 혈관 속에 당이 많아지면 췌장에서 인슐린이라는 호르몬이 분비됩니다. 분비된 인슐린은 근육과 지방에 당을 저장, 사용하도록 하여 혈관(피)에 당을 조절하게 됩니다. 그러나 인슐린이 부족 되면 이러한 과정에 이상이 발생하여 고혈당이 초래되고 단백질과 지방 대사에도 이상이 생겨 여러 가지 이상 증상을 보이게 됩니다.

당뇨병 관리방법

	식사요법 아이들은 칼로리를 제한하지 않고 성장에 필요한 영양소를 골고루 매일 섭취합니다.
	혈당검사 환자에 따라 매일, 일주일에 1~2회 일정 시간에 측정하되 저혈당 증상이 있을 때는 즉시 검사합니다.
	인슐린 주사 혈당에 따라서 인슐린 용량을 적절히 조절하여 투여합니다.
	운동요법 규칙적인 운동은 인슐린의 효과를 높혀서 혈당을 낮춥니다. 운동은 식후 30분에서 1시간이 지난 후에 하는 것이 좋지만, 어려운 경우 자신에게 적합한 시간대를 정하여 꾸준히 하는 것이 좋습니다.

크리스마스 씰 모금 운동 참여 안내

대한결핵협회에서 「2022년도 크리스마스 씰 모금사업」을 실시하고 있습니다. 크리스마스 씰 모금을 통해 결핵에 대한 인식 개선 및 결핵퇴치사업, 취약계층 결핵 지원이 이루어지므로 적극 참여하여 주시기 바랍니다.

1. 기간: 2022.10. ~ 2022.12.(3개월)
2. 단가: 크리스마스 1시트 3,000원,
그린씰(키링) 1개 5,000원
3. 방법(구입방법)
- 전국 우체국 창구와 GS25 편의점
(우체국: 11월~12월, GS25: 11월~23년 1월)
- 기부스토어: https://loveseal.knta.or.kr
4. 올해 도안(손흥민과 함께하는 크리스마스 씰!)

인플루엔자 국가예방접종 안내

올해 계절 인플루엔자 유행주의보가 발령된 이후 어린이(~13세)인플루엔자 외래 환자가 1천명당 7.0명까지 증가하여 어린이 인플루엔자 국가예방접종 사업을 다시 안내드리오니, 인플루엔자 국가예방접종을 시행해주시기 바랍니다.

◆지원대상: 생후 6개월 ~ 만 13세
(2009.1.1. ~ 2022.8.31.출생)
※계란알레르기로 새포배양백신 접종대상자는 만18세까지 지원(2004.1.1. ~ 2022.8.31. 출생)

◆지원기간
-2회 접종대상자: 2022.9.21.(수) ~ 2023.4.30.(일)
-1회 접종대상자: 2022.10.5.(수) ~ 2023.4.30.(일)
※예방접종 일정 및 접종횟수는 예진의사와 상담 필요

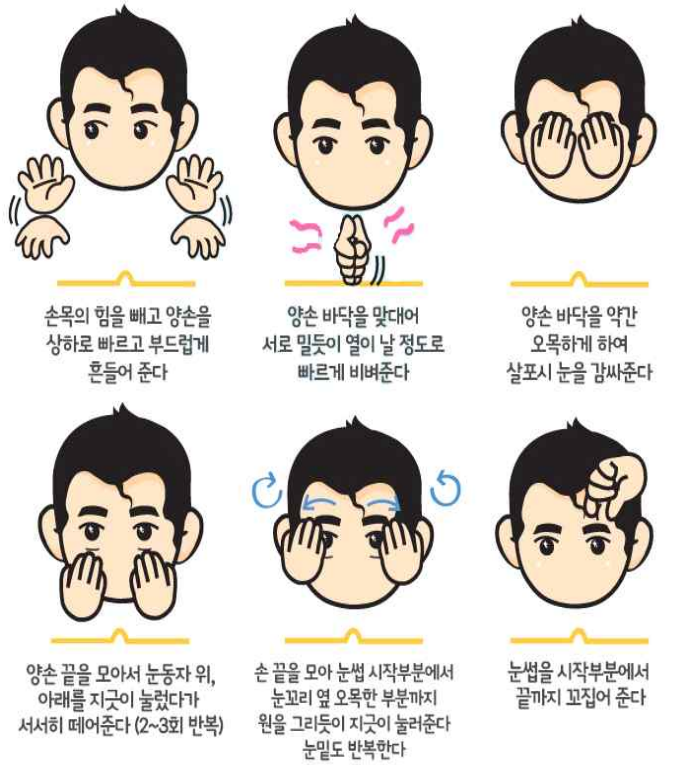
◆접종기관: 지정의료기관
※예방접종도우미누리집에서 인플루엔자 국가예방종 또는 세포배양 인플루엔자 백신 접종 가능 의료기관 확인가능

소중한 눈, 건강하게

가을, 겨울철에는 대기 중 습도가 급격히 낮아져 눈도 건조해지기 쉽기 때문에 건강한 눈을 위한 노력이 더 중요합니다.

눈 체조 스트레칭

하루에 3번 10분씩, 간단한 아래 과정을 반복하여 맑고 건강한 눈을 유지하시기 바랍니다.

눈 마사지

눈 마사지는 피로한 눈을 유연하게 유지해줄 뿐만 아니라 마음 또한 이완시켜 눈의 피로를 풀어주는데도움을 드릴 것입니다. 안구는 긴장이 높거나 충혈이 동반될 수 있기 때문에 부드럽게 하는 것이 필요하며 너무 세게 누르거나 비비지 마시고 5분 정도 아래의 순서를 반복하는 것이 좋습니다.