



“배려와 사랑으로 모두가 행복한 학교”

가 정 통 신 문

<http://www.muju.ms.kr>

등록번호: 2022-114호

발송일자: 2022. 10. 28

담당부서: 보 건 실

문의전화: 324-0652

제 목 : 11월 보건소식지

요즈음 일교차가 커서 감기로 인해 보건실을 방문하는 학생이 증가하고 있습니다. 보온과 개인위생에 신경을 써 감기를 예방합시다. 11월 보건소식을 꼼꼼히 읽고 실천하여 건강관리를 잘하는 청소년이 되기 바랍니다.

코로나19와 인플루엔자(독감) 예방 관리

올 겨울은 독감(인플루엔자)이 코로나19와 더불어 대 유행을 할 것이라고 전문가들이 예측하고 있어요. 특히 이번 독감은 단체생활을 하는 곳에서 빠르게, 강도세게 늘어날 것이라고 하니 그 증상을 꼼꼼히 살피고 독감 예방법을 배워봅시다.

인플루엔자란 무엇일까요?

흔히 독감이라고 불리며, 인플루엔자 바이러스에 의한 호흡기 질환입니다. 감염 경로는 기침, 재채기 등을 통해 사람끼리 전염되며, 잠복기는 1~4일, 평균 2일입니다.

인플루엔자의 증상

주요 증상은 고열(38도 이상), 마른 기침, 인후통 등 호흡기 증상과 두통, 근육통, 피로감, 쇠약감, 식욕부진 등 전신 증상을 보입니다.

감염병을 예방하는 4가지 예방수칙

1. 올바른 손씻기: 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
2. 기침 예절: 옷소매로 가리고 기침하기
3. 씻지 않은 손으로 눈,코,입 만지지 않기
4. 예방접종 받기: 미접종자는 11월 안에 예방접종 완료하기

인플루엔자 예방접종! 지금도 늦지 않았습니다.

인플루엔자의 유행기간은 일반적으로 12월에서 다음해 4월! 유행기간에는 언제든지 인플루엔자 바이러스에 노출될 수 있으니, 예방을 하는 게 좋습니다. 또한 예방접종 후, 인플루엔자에 걸리더라도 질환의 중증도를 낮춰, 합병증 발생 빈도를 현저히 낮춰줍니다.

기침 예절 지키기

기 기침할 때는 마스크 착용하세요.

실 **침** 마스크가 없다면 휴지나 손수건으로 입과 코를 가리고 하세요.

천 **예** 휴지나 손수건이 없다면 옷소매 또는 손으로 입과 코를 가리고 하세요.

해 **절** 기침이나 재채기 후에는 흐르는 물에 비누를 사용하여 손 씻기 해요.

호흡기 감염과 예방법

아침, 저녁으로 일교차가 심하고 활동이 더 강해지는 감기. 인플루엔자 바이러스는 어떻게 사람과 사람 사이를 옮겨 다닐까요? 그 이유를 알게 되면 예방도 가능합니다.

예방법

비말 감염 감염자의 재채기나 기침과 함께 나온 바이러스를 들이마셔서 **마스크 쓰기**

접촉 감염 바이러스가 묻은 물건을 만지거나 손이 입이나 코에 닿아 **손 씻기**

공기 감염 공기 중에 떠다니는 입자 속에 있는 바이러스를 들이마셔서 **사람 많은 곳 피하기**

비타민 D가 중요해요!

햇빛이 못받으면~

- 우리 몸속 신경전달물질인 세로토닌과 멜라토닌의 분비가 줄어 몸과 마음이 우울해지며, 피부의 갈색지방을 활성화시켜 체중을 조절할 수 있는 기능을 저하 시킵니다.
- 피부세포가 콜레스테롤을 이용해 만들어내는 비타민 D의 혈중농도도 떨어지게 됩니다.
- 비타민D는 구루병을 예방하고 뼈를 튼튼하게 해줍니다.
- 비타민D가 부족하면 심장병이나 고혈압, 대사증후군, 골다공증, 암을 유발합니다.
- 비타민D는 우유, 달걀노른자 등 음식 섭취를 통해 공급 할 수도 있지만, 하루 10 ~ 20분 정도만 햇볕을 쬐면 충분한 비타민 D가 생성됩니다.

😊 약물 오남용 예방 잘못 알기 쉬운 약물 상식 10가지

요즘같이 날씨가 추워지는 계절에는 감기로 병원에 가는 횟수도 많아집니다. '약'에는 부작용이 있고 잘못 사용하면 독이라는 말도 있습니다.

약물의 부작용을 예방하기 위해 잘못 알기 쉬운 약물 상식을 살펴보겠습니다.

① 약은 꼭 식사 후에 복용해야 하나? = NO!

* 약에 따라 복용시간은 다르다.

② 약을 여러 개 먹을수록 효과가 좋다? = NO!

③ 감기에는 약이 없다? = YES!

* 감기의 원인은 바이러스 세균감염을 치료하는 항생제는 효과가 없다. 감기약은 증상을 가라앉히는 역할.

④ 감기 빨리 나으려면 주사를 맞아야 한다? = NO!

* 감기약으로 쓰는 주사는 대개 진통소염제나 항생제이므로 먹는 약으로도 충분하다.

⑤ 고열이 나면 바로 해열제를 써야 한다? = YES!

* 38.5℃ 이상의 고열일 경우 복용. 열이 오르기 시작할 때는 쉬면서 충분한 수분을 섭취한다.
* 고열이 2일 이상 지속 시 병원진료를 꼭 받아야 한다.

⑥ 어린이의 약이 없으면 어른약을 줄여서 준다? = NO!

* 어른에게는 해가 안되지만 아이에게는 치명적인 약도 있다.

⑦ 삼키기 힘든 알약은 씹거나 가루내서 먹으면 된다? = NO!

* 위,장장애 도착할 때까지 견디도록 표면을 특수처리한 약도 있어 가루내면 약효를 제대로 발휘 못할 수도.

⑧ 잠 안 오는 약(각성제)을 먹고 공부하면 학습효과가 좋다? = NO!

* 잠이 안오는 약은 카페인으로 만든 약으로 당시에 는 이해가 잘 되고 기억력이 높아지는 듯 느껴지지만 학습효과는 떨어진다.

⑨ 약만 잘 먹으면 병이 낫는다? = NO!

* 약물의 복용과 함께 식습관 개선, 적절한 운동, 심신의 안정, 적당한 휴식으로 저항력과 체력을 높이는 것이 중요하다.

⑩ 약의 효과가 강할수록 빨리 낫는다? = NO!



약물별로 복용 주의사항을 알고 싶다면 의약품관리종합정보센터에서 확인할 수 있습니다.

<참고.건강IN 안전한 약물사용을 위한 바람직한 행동>

😊 11월 11일 '눈의 날'

대한안과학회에서는 숫자 11의 모양이 웃는 눈을 닮았다고 하여 이 날을 '눈의 날'로 지정했다는 설도 있고 목(目)자를 옆으로 눕혀서 보면 1자가 네 개가 되는데서 착안하여 만든 날이라는 이야기도 있습니다. 겨울에는 대기 중 습도가 급격히 낮아져 눈도 건조해지기 쉽기때문에 건강한 눈을 위한 노력이 더욱 중요합니다.

👁️ 건강한 눈을 위한 수칙

1. 눈의 긴장을 풀고 휴식을 취합니다.
2. 쉬는 시간에 창밖을 내다봅니다.
3. 수시로 눈동자를 움직이며 눈 운동을 합니다.
4. 책을 볼 때는 30cm이상 거리를 유지합니다.
5. 30분 TV 시청 후 눈 운동을 합니다.
6. 컴퓨터를 사용할 때는 모니터와 40cm이상 거리를 둡니다.
7. 바른 자세를 유지하며 잠을 충분히 잡니다.
8. 눈에 좋은 음식 비타민A를 먹습니다.
(고구마, 당근, 파프리카, 상추, 시금치, 복숭아, 토마토 등)

👁️ 눈 건강에 좋은 음식

1. 블루베리 : 안토시아닌
2. 연어 : 오메가3
3. 당근, 시금치, 피망, 케일 : 베타카로틴
4. 굴 : 비타민C, 루테인



👁️ 이럴 땐 안과 검진을 받으세요!

1. 눈을 찡그린다.
2. 눈을 자주 비비거나 깜빡거린다.
3. TV를 가까이서 본다.
4. 머리가 자주 아프다고 한다.
5. 눈물을 자주 흘리거나 빛에 민감하다.

👁️ 눈 스트레칭 따라하기

