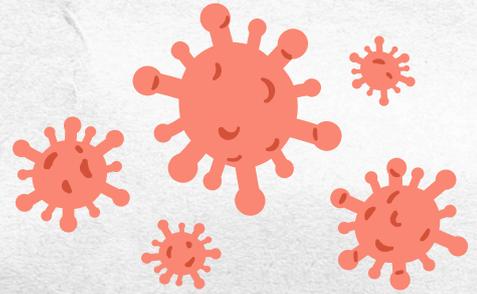


날씨가 쌀쌀해지고 일교차가 커지면서 **인플루엔자(독감)유행**이 우려됩니다.

특히, 올해 겨울에는 인플루엔자를 비롯한 코로나19 등 호흡기 감염병이 동시에 유행할 가능성이 있으므로 유행 시기가 오기 전 **예방접종 및 개인위생수칙 준수** 등 예방에 더욱 신경 써 주시기 바랍니다.

## 인플루엔자 바이러스(독감)

- 주증상** 고열(38~40도), 마른 기침, 인후통 등 호흡기 증상과 두통, 피로감, 근육통, 식욕부진, 코막힘, 구토 등 전신증상
- 감염기간** 증상 시작 1일 전~4, 5일간 가장 높음(열이 날 때 전염력이 높음)
- 전파방법** 감염 환자의 호흡기로부터 비말(침방울)로 전파
- 예방수칙**
  1. 흐르는 물에 비누로 30초 이상 **손 씻기**
  2. 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
  3. 기침할 때는 입과 코를 가리고 **기침 예절 지키기**
  4. 호흡기 증상이 있는 경우 마스크 착용, 다른사람과 접촉 피하기
  5. 의심증상이 있는 경우 의료기관에서 **진료 및 검사 받기**
  6. **인플루엔자 예방접종 받기**



**+** 등교는 해열제 없이 24~48시간 열이 안나는 경우 가능합니다

## 피부 건조증 예방

건조하고 쌀쌀해진 날씨에 우리 몸 여기 저기가 가렵다고 느낀적이 있나요?  
습도가 낮은 가을과 겨울엔 가려움을 유발하는 **피부건조증**이 쉽게 생깁니다.  
피부가 건조해지면 **피부표면이 거칠어지고** 각질이 심해질 뿐 아니라 **피부 손상 및 가려움**이 발생합니다. 몸이 가렵다고 해서 계속 긁게 되면 피부 손상이 더욱 심해지니 주의해야 합니다.

### 피부 건조증이란?

날씨가 서늘해지면 땀샘에서 분비되는 땀이 줄고, 피부에 있는 기름샘인 피지선이 위축됩니다. 피지선이 위축되면 지방막으로 피부를 촉촉하게 유지하던 피지가 줄어들게 되어 피부가 건조해 집니다.

### 피부 건조증 예방법

1. **미지근한 물로 샤워하기** : 뜨거운물 샤워는 피부온도가 올라가 쉽게 건조해져요.
2. **보습제 바르기** : 샤워, 세안 후 곧바로 보습제를 바르면 피부 수분이 잘 유지되요.
3. **수분 섭취 하기** : 환절기에는 공기가 건조해 평소보다 더 많은 물을 마셔주는것이 좋아요.
4. **히터 바람 피하기** : 따뜻한 히터 바람은 피부 속 수분을 빼앗아가요.

