

11월 보건소식



아침저녁으로 찬바람이 불기 시작하더니 이제는 ‘겨울이 얼마 남지 않았구나’ 생각하게 할 만큼 상당히 쌀쌀해졌습니다. 이럴 때일수록 더욱더 건강한 생활 습관을 유지해야 합니다. **규칙적인 생활, 충분한 영양섭취, 손 씻기, 기침예절** 등을 습관화하여 건강한 11월을 보낼 수 있도록 우리 함께 노력해 볼까요?

인플루엔자를 예방합시다!

질병관리본부는 인플루엔자(독감) 유행시기가 다가옴에 따라 인플루엔자 예방에 대한 주의를 당부하였습니다. 인플루엔자에 대해 알아보고 예방수칙을 잘 지켜 인플루엔자를 예방하도록 합시다.

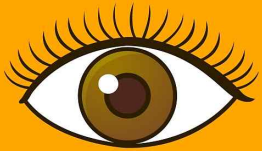
1. 인플루엔자 알아보기

정 의	· 인플루엔자 바이러스 감염에 의한 급성 호흡기 질환
병원체	· 인플루엔자 바이러스 A.B.C
전 파 경 로	· 감염된 환자의 호흡기로부터 비말(droplet)로 전파
감 염 기 간	· 감염력은 증상시작 1일 전부터 4일~5일간 가장 높지만 소아나 면역저하자는 바이러스 배출기간이 2주 이상 길어지기도 함
주 요 증 상	<ul style="list-style-type: none"> · 고열(38~40℃), 마른기침, 인후통 등 호흡기 증상과 두통, 근육통, 피로감, 쇠약감, 식욕부진 등 전신증상을 보임 · 그 외에도 콧물, 코막힘, 안구통, 구토, 복통 등이 동반될 수 있음 · 대부분 경증으로 자연 치유되지만 노인, 영유아, 만성질환자, 임신부 등은 합병증 발생 또는 기저질환의 악화로 입원치료를 받을 수 있고 일부는 사망에 이를 수 있음 · 증상 지속기간 5일~9일

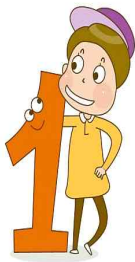
2. 인플루엔자 예방하기

-어린이 및 학생의 준수사항-

- 가. 유행 시기 전까지 **예방접종** 받기
- 나. 개인 위생 수칙 준수
 - **올바른 손씻기**
 - 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
 - 외출 후, 배변 후, 식사 전후, 기저귀 교체 전후, 코를 풀거나 기침·재채기 후 등
 - **기침 예절 지키기**
 - 기침할 때는 휴지나 옷소매 위쪽으로 입과 코를 가리고 하기
 - 기침 후 올바른 손씻기 실천
 - 호흡기 증상이 있을 시 마스크 착용
 - 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기
(마스크를 버릴 때 끈 잡고 버리기)
 - **자기 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기**
- 다. 유행 시기에 사람이 많이 모이는 장소 가지 않기
- 라. 인플루엔자 의심 증상(발열 및 기침, 인후통 등)을 보이는 사람과 접촉을 피하기
- 마. 인플루엔자 의심 증상(발열 및 기침, 인후통 등) 발생 시 의료기관을 방문하여 진료를 받은 후 집에서 충분한 휴식 및 수분·영양 섭취
- 바. **증상 발생 후 5일이 경과**하여야 하고 **해열제 없이 체온 회복 후 48시간까지** 어린이집, 유치원, 학교 및 학원 등에 등원·등교를 하지 않도록 함



눈에 빨간 불이 들어왔다! 어린이와 성인을 위한 눈 건강 어드바이스



디지털기기 똑똑하게 사용하기

요즘엔 영유아 때부터 디지털기기를 접하는 경우가 많다. 아이가 TV나 스마트폰, 게임기 등 각종 디지털기기를 사용할 땐 최소 15분마다 휴식하도록 하고, TV는 최소 2m 정도 떨어진 상태에서 시청하도록 지도하자.



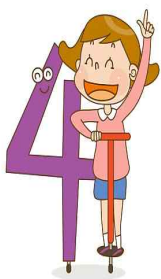
손을 자주 씻자

손을 씻지 않고 눈을 만지면 전염성 눈 질환에 걸리기 쉽다. 평소 눈을 비비지 않도록 하고, 외출 후 돌아오면 반드시 손 씻는 습관을 길러주자.



장난감 체크하기

아이들이 장난감 같이나 총, 끝이 뾰족하거나 날카로운 장난감을 가지고 놀지 않도록 지도한다.



정기적인 안과검진

아이들의 시력은 계속 변하고, 눈이 안 보여도 모르거나 이야기하지 않을 수 있어 안과 정기검진을 받는 게 안전하다. 특히 아이가 엄마와 눈을 잘 마주치지 못하거나 눈을 자주 비비고 깜빡거리는 경우, 또 사물을 볼 때 고개를 자주 기울이거나, 안과질환이 있는 가족이 있거나, TV를 가까이 가서 본다면 검진을 꼭 받아야 한다.

(출처: 분당서울대학교병원)

비만예방을 위한 행동수칙

◆ 걱정 체중을 알고 있나요?

아이의 성장 과정에 따른 걱정 체중을 알고 있습니까? 비만예방의 첫 걸음은 키와 성장 곡선에 따른 '적정체중' 알기에서 시작합니다.

◆ 걷는 즐거움을 알고 있나요?

생활 속 운동 실천의 첫 걸음, 바로 걷기입니다. '운동을 해야 한다'는 스트레스 보다는 움직임으로 느낄 수 있는 즐거움을 가족과 함께 찾아주세요.

◆ 건강한 식사, 같이 하고 있나요?

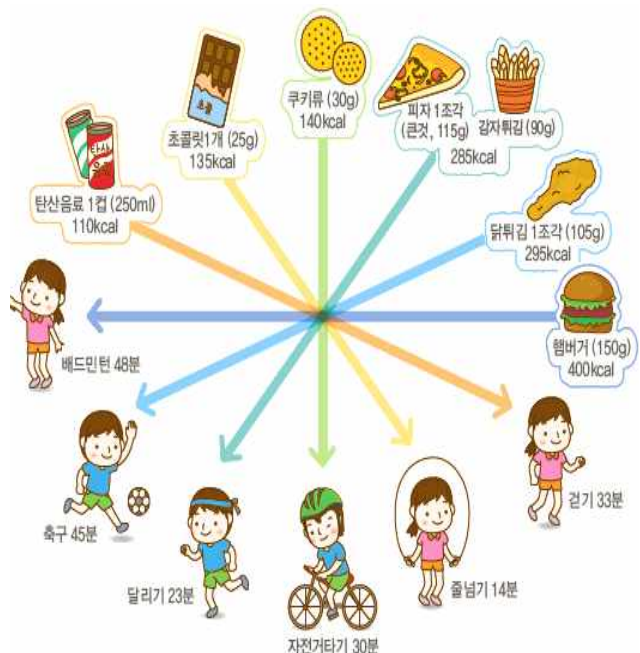
낮에 받은 스트레스를 매운 야식으로 풀지는 않나요? 바쁘다고 패스트푸드, 외식만 하진 않나요? 가정에서의 식습관은 그대로 아이가 배웁니다.

◆ 충분한 수면, 지키고 있나요?

수면시간 부족은 비만의 위험요소입니다. 충분한 휴식과 수면시간을 가지세요.

◆ 가족과의 시간, 지키고 있나요?

집에서 가족과 함께 있는 시간에 전자기기만 보고 있나요? TV·인터넷·스마트폰 사용시간은 비만 발생과 비례합니다.



(간식 칼로리와 운동 칼로리)