



사랑 속에서
바르고
슬기롭게
자라는 어린이

11월 보건소식지

- 펴낸이: 교장 한 옥 희
- 살핀이: 교감 조 영 화
- 엮은이: 보건교사 김은지
- 전주송천초등학교 보건실

독감예방접종

작년에도 맞았는데
또 맞으라고요?

주사 맞는거 너무 싫는데 매 년 독감예방접종을 하라고 하니 너무 싫죠?
다른 예방접종처럼 **한 번만 맞으면 안 되나요?**

올해 공급 된 백신과 작년에 맞은 백신은 다른 백신이에요.
작년에 유행했던 독감바이러스가 변이를 통해서 올해는 전혀 다
른 바이러스가 되어 있기 때문에 해마다 다른 백신을 만들게 되고
우리는 해마다 다른 백신으로 예방접종을 하는 거랍니다.

"인플루엔자???" 흔히 **독감**이라고 불리며 주로 기침, 재채기 등 **사람의 호흡기 비말을 통해 전파**해요.



"언제 잘 걸려요???" 매년 **11월 ~ 4월**에 유행해요.

"어떤 증상이 있어요?"

38도 이상의 고열, 기침, 인후통, 두통, 근육통, 피로감, 쇠약감, 식욕부진 등 전신증상

"예방은 어떻게 해요?"

1. 올바른 손씻기 (흐르는 물에서 비누로 30초 이상)
2. 기침 예절 지키기
3. 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
4. 호흡기 증상이 있을 때 마스크 착용 및 진료 받기
5. 독감예방접종 하기

"접종은 언제 하면 돼요?"

독감백신은 접종한 뒤 약 2주 뒤에 항체가 형성되므로 독감 유행
시기가 다가오기 전인 10월부터 미리 접종을 하는 편이 좋아요.

독감과 감기는
이렇게 다르네요



인플루엔자바이러스로 인해
발생하는 감염 질환

200여 가지 다양한
바이러스로 인한 호흡기 질환

독 감	:	감 기
인플루엔자 A, B, C 바이러스	원인	200여 가지 바이러스
갑자기	시작	서서히
고열(38℃ 이상)	고열	드물다
때때로	콧물, 인후통	흔하다
흔하다	두통, 피로감	약하다
인플루엔자 백신, 항바이러스제	예방약	없다
타미플루, 리렌자	치료약	대증요법

◆ 학교에서는?

- 의심증상(발열 및 기침, 인후통, 심한 두통 등) 발생 시 학교에 연락 후 등교하지 않고 진료 후 집에서 휴식하기
- 외출이나 등교 시 마스크 가지고 다니면서 필요시 착용하기
- 물 자주 마시기

스마트폰과 눈건강

너무 재밌어서
눈을 떼릴수가 없어요!!



스마트폰 안의 세상은 신기하고 재밌는 일들로 가득해서 멈출 수가 없어요. 어떤 날은 친구들과 게임에 집중하느라 눈 깜빡이는 걸 잊어버린 적도 있어요. 엄마는 스마트폰을 자꾸 보면 머리도 나빠지고, 눈도 나빠진다는데 진짜예요???

스마트폰의 자극적인 영상은 뇌활동을 방해해요. 또한 전자파와 블루라이트가 나와서 아직 성장기인 우리들에게 더욱 민감하게 영향을 주지요. 눈의 피로와 건조증을 유발하고 시력을 저하시키기도 하구요. 요즘 스마트폰 사용으로 인해 '후천적 내사시'가 늘고 있다고 하니 정말 심각한 일이 아닐 수 없지요.

우리 스마트폰 사용시간도 줄이고
간단한 눈 운동을 통해서 눈 건강을 지켜보면 어때요??

#1. 눈 깜빡이기

집중하다 보면 나도 모르게 오랫동안 눈을 깜빡이지 않게 돼요. 의식적으로 눈을 깜빡이는 행동이 필요해요.

#2. 눈 압박하기

눈에 별이 보이도록 지긋이 부드럽게 두 눈을 눌러줘요. 손바닥을 막 비벼서 따뜻하게 만든 다음 해도 좋아요. 눈의 긴장과 피로를 풀어준다고 해요.

#3. 눈 움직이기

눈동자를 위로,아래로,왼쪽으로,오른쪽으로,대각선으로, 시계방향으로도 돌려보고, 반시계방향으로 돌려보고 이리저리 돌러가며 천천히 움직여 봐요. 눈이 한결 가벼워 질꺼예요.

#4. 눈 멀리보기

가까운 곳과 먼 곳을 반복해서 보면 눈 근육을 강화시켜 줄 수 있어요. 먼 곳을 10초동안 응시, 그다음 가까운 곳을 10초 동안 응시해 볼까요?



눈이 뻑뻑해서 좀 비벼봤더니
눈이 퉁퉁 부었어요.

김선달과 마늘님의 미세먼지 이야기



자, 그럼 오늘도
일하러 나가보실까?

잠시만요!!!

오늘
<미세먼지 주의보>
뒀어요!

미세먼지?



황사마스크



나가실 거면
이거 쓰고
가세요.

간단히 말하면-

코털이랑 목에서
안 걸러지는 먼지를
말하는 거예요.

* 미세먼지란?

지름 $10\mu\text{m}$ 이하의 우리 눈에 보이지
않을 정도로 가늘고 작은 먼지 입자.
사람의 폐포까지 깊숙하게 침투해
각종 호흡기 질환의 원인이 된다.

크기는
머리카락의
1/10!



게다가
당신은 호흡기도
안 좋잖아요.

천식

비염

기관지염



오늘 같은 날은
가능하면 밖에
안 나가는 게
좋아요.

...그래서
요즘 목이 계속
칼칼했구만.

이게 다
중국 탓이라대요!



감기도
어제 더
잘 걸리는 것
같았...

중국 공장에서
뿜는 매연이
바람 타고 다
내려온다고...



NONO~!
중국에서 날아오는
먼지는 30~50% 정도요.

자동차나
건설기계나
선박...

나머진
우리나라에서
발생한 거라오.

사실관계는
명확히
하자구요...



그것도
적은 거
아니잖아요-!





찾아보니
이런 걸 이미
하고 있구만~.

한·중
협력강화

미세먼지
예·경보제

국내 오염
저감 대책



앞으로 차차
나아질 테니
두고 봅시다.

그런데 임자는
<미세먼지 주의보>가
뜬 건 어떻게 알았소?

이거
신청했었거든요.

알림문자
서비스.



에어코리아
http://www.airkorea.or.kr/

문자(SMS)서비스 신청

이걸 신청해두면 따로 일기예보를 찾아보지 않아도 되어서 편하죠.

CHECK! 정확한 정보 제공을 위해 가입자 신분증에 기재된 이름, 생년월일, 휴대전화번호를 꼭 입력하십시오. 신청 및 수령을 위해 SMS 수신번호를 꼭 입력하십시오. (휴대전화번호를 통해 문자서비스를 신청할 수 있습니다.)

본인 가입정보 입력

이름: 생년월일:

휴대폰: 인증번호:

거주지 시/도: 서비스지역:

E-mail:

* 본 서비스는 미세먼지 예보 등급상 '약간나쁨' 이상일 경우에만 서비스가 제공됩니다.
* 서비스 제공시간: 평일 오전 9시부터 오후 6시까지, 주말 및 휴일은 제외됩니다.

미세먼지가 심할 때만
문자 보내주는데
이게 꽤 유용하더라고요.



흠...
그렇군...

자, 그럼 오늘은
임자 말대로
황사마스크를 쓰고
나가 볼까요?



돌아와서는
꼭 샤워하는 거
잊지 마세요!



옷도 꼭 털고
들어오시라구요.

미세먼지가 높은 날 건강 생활 수칙

(※ 미세먼지예보 등급상 '약간나쁨'(81μm/m³·일) 이상인 경우)



가급적
실외활동 자제
※ 특히 어린이, 노인자,
호흡기 및 심해 질환자 등



학교나 유치원은
실내 체육수업으로
대체 권고



실외 활동시에는
황사마스크 착용



창문을 닫고 빨래는
실내에서 건조



흐르는 물에
코세척을 하고
세면 자주하기



가급적
대중교통 이용

건강생활수칙!
우리 모두
실천해 보아요!!



<자료출처: 환경부>