



교무실 063)582-2046  
행정실 063)584-2053

# 11월 보건소식



## 11월 14일은 '세계 당뇨의 날'

세계보건기구(WHO), 세계당뇨병연맹(IDF)이 1991년 전 세계적으로 늘어나는 당뇨병에 대한 경각심을 높이고 당뇨병 퇴치를 위해 매년 11월 14일을 '세계 당뇨병의 날(World diabetes day)'로 지정했습니다.

### 당뇨(Diabetes mellitus)

인슐린의 분비 이상으로 혈액 속의 포도당 농도가 높아져 소변으로 포도당이 빠져나가는 병입니다. 음식을 먹은 후 혈관속에 당이 많아지면 췌장에서 인슐린이라는 호르몬이 분비됩니다. 분비된 인슐린은 근육과 지방에 당을 저장 및 사용하도록 하여 혈당을 조절합니다.

## 당뇨 증상 확인하고 치료해요!

### 당뇨의 대표적 증상



<당뇨 관리법>

	<b>식사요법</b> 어어들은 칼로리를 제한하지 않고 성장에 필요한 영양소를 골고루 매일 섭취합니다.
	<b>혈당검사</b>
	<b>인슐린 주사</b>
	<b>운동요법</b> 운동을 하면 혈당이 떨어지지만 혈당이 높을 때에는 주의가 필요합니다.

## 환절기 호흡기 감염병 예방

❖ 환절기에는 일교차가 커져 기온변화가 많아지는데 이때 우리 몸이 온도 변화에 잘 적응하지 못하여 면역력이 떨어지게 되면 감기에 걸리게 됩니다. 감기 예방할 수 있는 가장 쉬운 방법은 개인위생 관리를 철저히 하고 규칙적인 생활로 몸의 면역력을 높이는 일입니다.

1. 호흡기 증상이 있으면 등교하지 말고 병원 진료
2. 올바른 마스크 착용
3. 비누로 30초간 손씻기(예방 비법!!)
4. 인플루엔자 예방접종
5. 물을 자주 마시고 목을 따뜻하게 하기
6. 손으로 눈,코,입을 만지지 않기
7. 적절한 운동, 충분한 휴식, 식사잘하기

**예방법**

<b>비말 감염</b> 	감염자의 재채기나 기침과 함께 나온 바이러스를 들이마셔서 <b>마스크 쓰기</b> 
<b>접촉 감염</b> 	바이러스가 묻은 물건을 만진 손이 입이나 코에 닿아서 <b>손 씻기</b> 
<b>공기 감염</b> 	공기 중에 떠다니는 입자 속에 있는 바이러스를 들이마셔서 <b>사람 많은 곳 피하기</b> 

## 인플루엔자 예방 안내

1. 전파경로 : 환자의 기침 또는 재채기 할 때 분비되는 비말을 통해 전파 바이러스에 오염된 물건을 만진 후 눈·코·입을 만지는 경우 발생. 잠복기 : 1~4일(평균 2일)
2. 전염기간 : 증상 시작 1일 전부터 발병 후 5~7일 정도  
증상 : 고열(38~40°C), 마른기침, 인후통 등 호흡기 증상과 두통, 근육통, 피로감, 쇠약감, 식욕부진 등 전신 증상 보임.

2024.10.25.

**어린이 인플루엔자 예방접종 집중접종기간**

2024.10.25.(일) ~ 2024.11.26.(화)

<b>대상</b>	생후 6개월 이상 ~ 13세 어린이 (2011.1.1. ~ 2024.8.31. 출생자) 유치원생·초등학교생·중학생(재학중인 2024.8.31. 현재)
<b>장소</b>	지정예방기관 및 보건소
<b>비고</b>	인플루엔자 예방접종 1회 무료 접종 2회 접종 2,000원 11월까지 예방접종을 하면 2024.12.31까지

❖ 1학년 학생(2011년생)은 인플루엔자 무료 접종 대상입니다. ❖

## 면역력을 높여요!

- **몸을 따뜻하게 하기:** 체온을 1도 높이면 면역력이 5배 높아진다고도 합니다. 질병의 80%는 저체온으로 인해 면역력을 담당하는 백혈구 활동이 저하로 인한 것이라고 합니다.
- **차가운 음식 먹지 않기:** 찬 음식은 위와 장 기능을 저하하고 영양분 흡수를 방해해 면역력이 저하됩니다.
- **긍정적으로 생각하고 많이 웃기:** 즐거운 생각과 웃음은 뇌하수체에서 엔도르핀 같은 자연 진통제를 생성하며, 혈액순환을 촉진하고 혈압을 낮춰 줍니다.
- **스트레스는 줄이고 충분히 휴식하고 수면 취하기**  
: 스트레스가 많거나 불규칙한 생활을 하는 사람은 염증 유발 과립구는 증가하고, 면역세포의 일종인 림프구는 줄어듭니다.
- **술이나 약물은 No!** : 약을 함부로 사용해 증상을 억제하면 자연회복능력은 상실할 위험성이 큼니다.
- **충분히 햇빛 쬐기:** 햇빛은 비타민D의 합성을 도와 칼슘의 흡수율을 높여 뼈가 튼튼해지게 도와주고, 낮에 햇빛을 많이 쬐면 밤에 멜라토닌이 많이 나와 숙면에 도움이 됩니다.
- **신선한 공기 마시면서 심호흡하기:** 신선한 산소를 마시고 심호흡으로 긴장을 풀어주면 면역력이 상승합니다.

일교차가 큰 환절기일수록 면역력이 떨어지기 쉽기 때문에 감기에 더욱 주의가 필요합니다.



실내 온도와 습도 적절히 유지  
온도: 20~22℃, 습도: 50~60%



외출 후 비누를 사용하여  
흐르는 물에 30초 이상 손 씻기



채소와 과일 충분히 섭취하기



따뜻한 물 충분히 마시기

## SNS와 수면의 질

- 하루 3시간 이상 SNS를 하는 청소년은 밤에 자주 깨는 등 수면 패턴이 망가질 수 있어 주의해야 한다.



한국인 절반이 침대에서 핸드폰 사용



51%

침자기 직전에  
핸드폰을 본다



53%

잠자기 30분까지  
핸드폰을 본다

<그림출처: 글로벌수면 만족도 트렌드>

영국 글래스고대 연구진은 13~15세 청소년 1만1872명 대상으로 SNS 사용과 수면 패턴에 대한 연구를 진행.  
연구진은 이들이 평소 SNS에 소비한 시간과 수면시간에 대해 조사했다.

연구 결과, 청소년 2명 중 1명은 하루에 3시간 이상 SNS를 사용한다고 답했다.

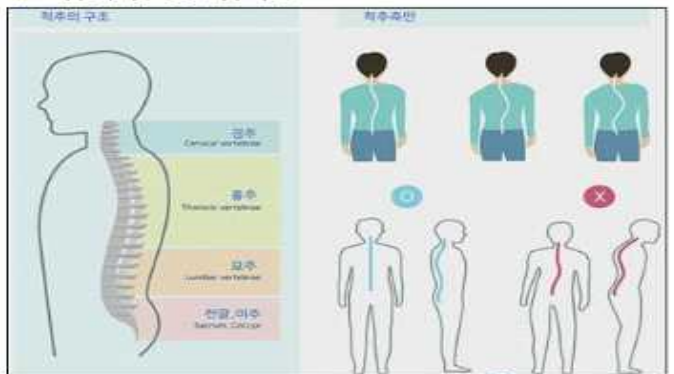
하루에 3시간 이상 SNS를 하는 청소년은 1시간 미만으로 하는 청소년보다 밤에 자다 깰 가능성이 8% 높았다.  
하루 5시간 이상 SNS를 하는 청소년은 1시간 미만으로 하는 청소년보다 밤에 자다 깰 가능성이 36% 높았다.

또 하루에 3시간 이상 SNS를 하면 1~3시간 한 사람보다 늦게 잠들 가능성이 23% 더 높았다.

연구진은 자다 깨면 수면의 질이 떨어지며, 이는 학업마다 정서에 악영향을 미칠 수 있고, 장시간 사용으로 양질의 수면을 얻지 못하면 신체 및 정신 건강에 좋지 않다고 말했다.

## 척추 측만증 예방

### 척추의 구조 & 척추측만



(출처: 네이버 지식백과)

### 척추측만증 예방법

## 척추측만증 예방법

심한 비대칭, 내장기관 압박 등 증상이 악화되기 전에 예방해야 합니다.

### 자세 교정

허리를 편 바른 자세로 앉고,  
서있을 때 꼭 다리를 하거나  
앉을 때 다리를 꼬지 않습니다.

### 생활 습관

되도록 가방은 가볍게 들고,  
한쪽 어깨에 매는 가방보다는  
백팩을 사용합니다.

### 정기적인 진료

척추측만증이 의심될 때엔  
즉시 병원에 방문합니다.



2024. 11. 5.

백 산 중 학 교

