



어느덧 가을이 깊어 초겨울 날씨로 급변한 가운데 아침, 저녁으로 일교차가 크고 건조한 날씨가 지속되고 있습니다. 이러한 때엔 **체온을 유지할 수 있는 옷차림과 실내 습도 유지를 잘해야** 환절기 호흡기 감염병에 걸리지 않습니다. 건강생활을 실천하여 호흡기 감염병 예방에 만전을 기하시기 바랍니다.

## 인플루엔자, 코로나19 동시 유행 대비 호흡기 감염병 예방 및 관리 수칙

학교는 많은 학생들이 밀집되어 장시간 생활하는 공간이고 올겨울 추운 날씨로 인플루엔자, 코로나19가 동시 유행이 우려되는 상황입니다. 평소 따뜻한 물을 자주 마시고 충분한 수면과 휴식 취하기, 고른 영양 섭취로 면역력을 키웁니다. 호흡기 감염병의 교내확산을 막기 위해 다 함께 예방 및 관리 수칙을 준수합시다.



**2023년 9월 15일(금) 0시 인플루엔자 유행 주의보 발령**

- ▶ 호흡기 증상이 있으면 등교자제->병원 진료 및 검사
- ▶ 검사 결과 음성이라도 호흡기 증상 시 마스크 쓰기
- ▶ 인플루엔자 예방접종(미접종자, 접종시기 11월)
- ▶ 따뜻한 물 자주 마시고 목을 따뜻하게 해줍니다.
- ▶ 비누로 30초간 손씻기.
- ▶ 손으로 눈, 코, 입을 만지지 말아요
- ▶ 호흡기 증상자와 접촉 피하기

## <인플루엔자 예방수칙>



흐르는 물과 비누로  
자주 손씻기



기침 시 옷소매나 휴지로  
입과 코를 가리기



씻지 않은 손으로  
눈·코·입 만지지 않기



발열·호흡기 환자와  
접촉 피하기

## 11월 14일 세계 당뇨병의 날

### ◆ 당뇨병이란?

혈중 포도당이 높아진 상태로 심혈관질환과 다양한 합병증의 원인이 됩니다. 초기 증상이 나타나지 않을 수 있으므로 정기적인 검진으로 스스로의 혈당을 알고 관리하는 것이 중요합니다.

당뇨병이 발생하더라도 초기에는 증상이 없을 수 있으며, 적절히 관리하지 않으면 다양한 합병증이 발생할 수 있습니다.



### ◆ 당뇨병 판단 기준

구분	정상	전단계	당뇨병*
공복혈당	100 mg/dL 미만	100~125 mg/dL	126 mg/dL 이상
식후 2시간 혈당	90~140 mg/dL 미만	100~125 mg/dL	200 mg/dL 이상
당화혈색소	5.7 % 미만	5.7~6.4 %	6.5 % 이상



당뇨병 선별검사는 40대 이상 성인이거나  
당뇨병 위험요인을 가진 30세 이상 성인에서는  
**매년 시행**

일반인은 국가건강검진을 통해  
**2년마다 1회 혈당**을 확인할 수 있습니다.

## 청소년 흡연, 음주 NO!!

★ 청소년기는 뇌의 급성장기로  
흡연 시 뇌에(니코틴 수용체)만들어짐.  
→ 평생동안 담배에 강한 중독성 가짐

정말  
중요!

청소년기에 절대  
흡연하면 안되는 이유

### 흡연예방을 위한 부모님의 역할

청소년들의 흡연 예방에는 부모의 역할이 가장 중요합니다.  
자녀들 가방이나 책상 등에서 담배가 발견되거나 몸에서 담배  
냄새가 날 경우는 대화와 설득으로 흡연의 근본적 동기를 정확히  
파악하여 흡연이 문제 해결의 방안이 아님을 깨우쳐 주셔야 하겠  
습니다.

■ 부모님이 흡연하는 경우라면 강한 의지로 금연을 실천하는  
모습을 보여 주세요!!

⇒ 금연 가정의 자녀들은 별다른 어려움 없이 금연에 성공할  
확률이 매우 높습니다.

■ 자녀에게 담배 심부름을 사키지 않습니다.

■ 자녀가 함께하는 장소에서 담배를 피우지 않습니다.

⇒ 어른이 되면 담배를 피워도 되는 것으로 인식하게 됩니다.

■ 가족 외식 시에는 금연지정 음식점을 이용합니다.

■ 자녀와의 의미 있는 대화시간을 자주 가지세요!

청소년에게는 그 어떤 금연운동보다 부모님의 관심과 사랑  
이 필요합니다.

● 전자담배는 담배사업법에 따른 담배 종류로 분류되고 있으며,  
청소년 보호법(여성가족부 고시 제2013-49호)에 따라 전자담배  
기기 장치류는 청소년유해물건으로 지정되어 있습니다.

● 전자담배는 담배에 있는 각종 발암 성분이 유사하게 검출되고  
간접흡연의 위험을 주므로 실내에서 사용할 수 없고, 금연 보조  
수단으로 사용해서는 안 됩니다.



### 흡연으로 인한 피부 노화

혈관 수축, 혈액순환 방해로 피부에 필요한 영양분  
과 산소를 제대로 공급받지 못하여 피부재생 능력  
이 떨어지게 되며 노화를 앞당기는 원인이 됩니다.  
담배 속 독성물질은 피부 각질층의 수분함량을 떨  
어뜨리고 에스트로겐을 감소시켜 피부를 위축시키  
게 됩니다.

## 술이란 무엇일까요?

### 1 술이란 무엇일까요?

알코올이 1% 이상  
함유된 음료!



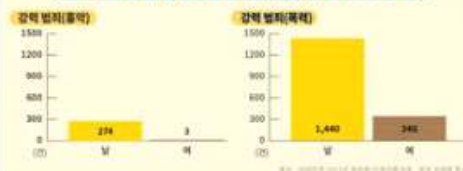
### 2 청소년의 음주, 왜 나쁠까요?

청소년에게는  
적은 양의 술도 독극물입니다



### 3 청소년의 주취범죄, 평생의 울가미

청소년의 주취 상태 중 강력 범죄 유형별 발생 수



청소년의 강력 범죄는  
주취 상태에서 많이 발생



### 4 젊음의 아름다움마저 망치는 음주

푸석한 피부

비만

알코올성 치매를  
유발하는 청소년 음주



피부



비만유발



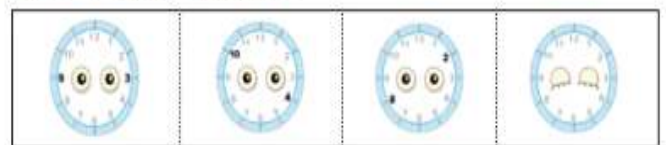
알코올성 치매

## 눈 건강 관리법

컴퓨터와 스마트폰 사용 시간이 늘어나면서 안구  
건조증, 시력저하 등 눈 건강에 문제가 생기는 경  
우가 많습니다. 나빠진 시력은 되돌릴 수 없으니  
눈 건강을 위해 틈틈이 눈 운동을 하고 눈이 휴식  
할 시간을 줍니다.

- ▲ 컴퓨터, 스마트폰 사용 시 20분마다 20초씩 휴식.
- ▲ 스마트폰은 하루 1시간 이하로 사용.
- ▲ 취침 시 반드시 소등하기(불을 끄기)
- ▲ 잠을 충분히 자기.  
= 밤 12시 이전에 자고 6시간 이상 숙면.
- ▲ 가능한 손으로 눈을 만지지 말기.
- ▲ 1년에 한 번씩 안과 검진을 받기.

### <눈 스트레칭 따라하기>



A(9시 → 3시) B(10시 → 4시) C(2시 → 8시) D(눈동자 돌려)