



“진실하고 건강하며 지혜로운 인간육성”

11월 보건소식

발행인: 교장 최지윤
담당자: 보건교사 석은실
발행처: 군산월명중학교
발행일 2024. 11. 5.



환절기, 건강 10계명

❗ 환절기를 잘 보내고 긴 겨울을 즐겁고 건강하게 보내고 싶다면 대한의사협회가 발표한 대국민 건강선언문의 '건강 10계명'을 숙지하고 실천해 봅시다.

1. 균형식이 필요하다 : 탄수화물:단백질:지방은 55:20:25로 섭취하고, 탄산음료와 당을 더한 음료는 줄인다.
2. 적절한 신체 운동을 하자 : 1일 1운동이 필요하다. 일상에서 가벼운 운동을 생활화하자.
3. 규칙적 수면이 중요하다 : 일정한 기상 시간을 지키고 낮잠은 30분 미만으로 잔다.
4. 긍정적 사고방식 : 작은 일에 감사하며 좋아하는 사람과 행복하게 지내도록 노력한다. 남과 비교하지 않으며 스스로 행복할 방법을 찾는다
5. 정기적 건강검진과 예방접종 : 건강검진과 예방접종은 건강할 때부터 미리 챙기자.
6. 스트레스 관리하기 : 피할 수 없다면 관리하는 법을 찾자.
7. 미세먼지, 신종 감염에 대한 관심 : 미세먼지 지수를 항상 확인하고, 신종 감염병에 대한 정보에 관심을 가지고 예방에 신경 쓰자.
8. 모바일 기기와 거리 두기: 스마트 기기는 스마트하게 사용하고, 식사와 대화 시에는 스마트폰을 넣어두자.
9. 금연하자
10. 금주하자



11월 11일은 '눈의 날'

시력은 한번 나빠지면 다시 회복하기가 어려우니 좋은 습관으로 눈의 건강을 지키고 나빠지지 않도록 예방하도록 합니다.

❖ 건강한 눈을 위한 수칙

- 안과에서 건강검진 및 시력검사는 1년에 한 번은 꼭 하도록 합니다.
- 컴퓨터, TV 시청은 밝은 곳에서, 독서할 때 바른 자세로 최소 30cm 이상 거리를 두어야 하고 1시간 작업 후 10분 휴식을 취해야 합니다.
- 눈이 피곤할 때 가장 좋은 방법은 눈을 감고 쉬는 것입니다.

❖ 이럴 때 시력 검진을 받아보도록 합니다.

- 눈을 찡그리거나 자주 비비고 깜박거린다.
- TV를 가까이서 본다.
- 머리가 자주 아프다고 한다.
- 눈물을 자주 흘리거나 빛에 민감하다.

11월 12일은 '세계 폐렴의 날'

11월 12일은 '세계 폐렴의 날(World Pneumonia Day)'이다. 폐렴에 대한 이해와 경각심을 높이고 폐렴 치료를 위한 활동을 촉진하기 위해 아동 폐렴 글로벌 연합이 지난 2009년 제정한 날이다.

❖ 마이코 플라즈마 폐렴균 감염증이란?

- 마이코 플라즈마 폐렴균(*Mycoplasma pneumoniae*)에 의한 급성 호흡기 감염증
- 주로 소아, 학령기 아동, 젊은 성인층에서 유행하는 폐렴의 흔한 원인

- 환자의 기침, 콧물 등 호흡기 비말, 직접 접촉을 통해 감염

- 전 세계적으로 3-7년 주기로 유행하며, 국내의 경우 2015년, 2019년, 2023년에 유행

❖ 유행주의보 발령 기간 알아두어야 할 점

- 18세 이하 마이코플라즈마 폐렴 환자의 항생제 치료를 위해 담당 의사가 항원검사를 실시할 경우 건강보험 급여 적용



호흡기감염병 예방수칙

- ① 올바른 손씻기의 생활화
- ② 기침예절 실천
- ③ 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- ④ 발열, 기침, 콧물 등 호흡기 증상 있을 시, 의료기관을 방문하여 적절한 진료 받기
- ⑤ 실내에서 자주 환기하기
- ⑥ 어린이집, 유치원, 학교 등 집단시설 내 전파 예방을 위해 환경관리 철저히 하기

* 근육운동 실천하기 *

2024.3.25.

질병관리청

근육이 줄어들지 않게
근력운동 실천해요

근력운동을 하면
신체기능 저하, 골다공증, 당뇨병, 사망률 등의
위험을 낮출 수 있습니다!



근력운동(저항성운동)이란?

근력과 근지구력을 발달시키기 위해
신체, 기계, 기구 등의 무게를 활용하여
근육의 이완과 수축을 반복하는 운동입니다.



노화되면서 근육량, 근력, 근기능이 복합적으로 감소하는
근감소증 위험이 높아지므로
저항성운동을 실천하여 근육을 강화하세요!

**주 3일 이상, 1년 이상 지속하면
근감소증 위험이 20% 이상 감소**

저항성운동 기간과 빈도가 근감소증 위험에 미치는 영향

주 3일 이상
24개월(2년) 이상
저항성운동 지속

주 3일 이상
12~23개월 동안
저항성운동 지속



꾸준한 운동
최고!

* 한국인유전체역학조사사업에 참여한 40~79세 성인 남녀 약 13만 명에 대한 대규모 데이터 분석 결과

3/4

(출처: 국립보건연구원)

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. 11월 14일로 정한 이유는 당뇨병 치료에 새로운 가능성을 제시하고 인슐린을 발견한 노벨 의학상 수상자 프레드릭 벵딩(캐나다 의학자) 교수의 생일을 기념하기 위한 것입니다.

당뇨(Diabetes mellitus)

인슐린의 분비 이상으로 혈액 속의 포도당 농도가 높아져 소변으로 포도당이 빠져나가는 병입니다. 음식을 먹은 후 혈관 속에 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>

| | |
|--|-------------------------------------------------------------------|
| | 식사요법 아이들은 칼로리를 제한하지 않고 성장에 필요한 영양소를 골고루 매일 섭취합니다. |
| | 혈당검사 |
| | 인슐린 주사 |
| | 운동요법 운동을 하면 혈당이 떨어지지만 혈당이 높을 때에는 주의가 필요합니다. |