



제2020 - 119호

보 건 소 식

◎ 담당자 : 보건실

◎ 연락처 :

070-7097-2580

인플루엔자 예방

★ 인플루엔자란?

- 흔히 “**독감**”이라고 불리는 인플루엔자는 감염이 될 경우 **일반적인 감기 증상과 함께 고열, 근육통, 쇠약감 등의 전신 증상이 나타나는 것이 특징인 급성호흡기 질환**입니다.
- 인플루엔자 합병증으로 세균성폐렴, 중이염 등이 발생할 수 있고 심부전증, 천식, 당뇨 등과 같은 만성질환을 악화시켜 심각한 합병증이 발생할 수 있는 위험이 있기에 **개인위생수칙 준수와 함께 예방접종이 권장**됩니다.

코로나19와 독감, 같은 점과 다른 점

코로나19와 독감, 같은 점과 다른 점

코로나19	교집합	독감
<ul style="list-style-type: none"> • 감염 1~14일 후 증상 • 사스-코로나바이러스 • 빠른 시기에 심각한 호흡기 합병증 발병 가능성 있음 • 자가격리로 예방 	<ul style="list-style-type: none"> • 비말 전파 • 열, 기침, 피로감 • 심할 경우 폐렴 합병증 	<ul style="list-style-type: none"> • 감염 1~4일 후 증상 • 인플루엔자 바이러스 원인 • 시간이 지나면서 형성된 면역으로 합병증 발병 가능성 낮음 • 백신으로 예방

자료: 세계보건기구

올바른 마스크 착용법



11월 11일은 눈의 날

11월 11일을 “빼빼로데이” 라고

기억 하는 친구들이 많죠?

하지만 “빼빼로데이” 보다

훨씬 일찍 안과 선생님들은

11월11일을 “눈의 날”로 정했습니다. 한자로 눈을 뜻하는 눈(목)목자가 옆으로 눕혔을 때 1을 4개 세워놓은 모습 같다 하여 정해졌어요. 속담에 “**몸이 천냥이면 눈은 구백냥**”이란 말이 있을 정도로, 눈은 우리 몸에서 소중한 기관입니다. 한번 나빠진 시력은 회복이 어려우므로 눈 건강을 위해 노력합니다.



◆ 눈 운동(안구 운동, 눈 깜박이기)◆



- 안구를 왼쪽으로 하나, 둘, 셋
- 오른쪽으로 하나, 둘, 셋
- 위로 하나, 둘, 셋
- 아래로 하나, 둘, 셋
- 눈을 세게 감고 하나, 둘, 셋
- 눈을 뜨고 하나, 둘, 셋

안구건조증 예방

안구건조증은 안구 표면이 손상돼 눈 시림과 자극, 이물감이 느껴지는 안구 질환으로 눈물 분비 저하되거나 지나친 증발, 눈물 생성기관 염증 등의 원인으로 발생합니다.

◆ 예방법으로는

- 손을 자주 씻고 주변이 건조하지 않도록 가습기를 틀어주며, 건조한 날씨에는 가급적 외출을 삼가는 등 **장시간 텔레비전, 스마트폰 이용은 안구건조증 유발 원인이 되므로 주의하여** 사용합니다. <출처 : 하이닥>



코로나 블루 예방

‘코로나 블루’는 ‘코로나19’와 ‘우울감(blue)’이 합쳐진 신조어로, 코로나19 사태의 장기화로 일상에 큰 변화가 닥치면서 생긴 우울감이나 무기력증을 뜻하는 말이에요. 코로나와 함께 살아가야만 하는 시대, 생활방역만큼이나 중요한 마음방역, 코로나 블루 극복방법에 대해 알아보시다.

- 수면·기상 시간 규칙적으로 하기
- 가볍게 운동 시작하기
- 가짜뉴스 멀리하기

조갑주위염이란 무엇일까요?

★ ‘조갑주위염’이란 손톱 주변이 붓고 염증이 생기는 질환을 말합니다. 대체로 손발톱 주변의 거스러미 때문에 발생하는데 계속 물어뜯거나 손이 건조했을 때 이 거스러미가 신경쓰여서 잡아 뜯거나 혹은 저절로 뜯겨나가면 그 틈 사이로 균이 들어가게 됩니다.



조갑주위염이 생겼다면 더 이상 물이나 균이 들어가지 않게 밴드, 실리콘 밴드 등으로 보호해줘야 합니다. 심한 경우에는 병원을 방문하여 소독 후 배농, 항생제 치료를 받아야 합니다.

★ 조갑주위염을 예방하는 방법은?

- 거스러미가 발생하지 않게끔 환경을 조성해줘야 합니다. 손을 무는 습관을 가졌거나 손톱 주변이 건조했을 때 발생하기 때문에, 이 습관을 고치고 손톱 주변을 축축하고 부드럽게 유지하는 것이 중요합니다. 손톱 주변 보습을 위해서는 핸드크림, 오일, 바셀린 등을 수시로 발라주는 것이 도움이 됩니다. 필요하다면 핸드 마스크를 착용해 손을 관리해 줘도 좋습니다.
- 거스러미가 생겼다면 절대로 손이나 치아로 잡아 뜯지 말고 작은 가위나 손톱깎이를 이용해 제거하세요. 반드시 도구는 청결하게 소독 후 사용하고 거스러미를 제거한 부분도 소독 후 보습제를 발라주면 감염 및 거스러미 발생을 막을 수 있습니다.

<출처 : 하이닥>

성장호르몬이 하는 일

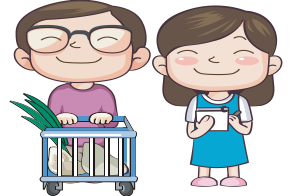
우리의 성장에 꼭 필요한 성장호르몬으로 **밤 9시부터 새벽 2시 사이에 가장 많이 배출**된답니다, 성장호르몬의 역할을 보면



- 뼈가 늘어나고 근육이 생깁니다.
- 뇌가 발달합니다.
- 지방을 분해해 살찌는 것을 예방합니다.
- 상처받은 세포를 치료합니다.

부모님과 함께하는 양성평등교육

- 명절에 음식준비 등을 함께하는 모습을 보이는 것은 가정에서의 부모 역할이 자녀의 역할 모델이 되어 자녀가 장차 결혼 후에 양성평등적인 부부관계를 형성할 수 있습니다.
- 남녀가 평등하다는 가치에 기초를 두고 상대를 배려하도록 지도하되 자녀 교육에 부모가 공동참여하여 평등한 시민의식을 지닐 수 있도록 지도하여 주세요.
- 아들과 딸로 태어난 생물학적 성으로 인한 사회적 제약을 최소화해야 합니다. 자녀들이 성별에 따라서가 아니라 개인의 능력과 판단에 따라 행동할 수 있도록 교육해야 합니다.



가을철 피부건조증

◆ 피부건조증이란?

가을철에 찬바람이 불고 건조한 날씨에 기승인 피부건조증은 피부의 표면의 지질 감소와 천연 보습 성분의 감소로 인해 피부의 수분이 10% 이하로 떨어지는 질환이다.



◆ 증상

피부가 울긋불긋해지고 가려움과 인설, 습진이 발생, 심하면 균열이나 감염이 되어 피부 노화 진행이 빨라져서 잔주름이 늘어나기 쉽고 각질 정체로 피부가 전반적으로 푸석거리고 탄력성이 떨어지며 피지 분비가 비교적 적은 팔, 다리의 바깥쪽에 흔히 발생한다.

◆ 피부건조증 치료

가벼운 건조증에는 수분크림, 로션, 오일을 발라 보습하며 증상이 심할 땐 피부과 진료를 받아 치료한다.

◆ 피부건조증의 예방

자른 샤워나 목욕을 피하고, 자극성이 강한 비누나 패수건의 사용, 뜨거운 물에서의 목욕은 증상을 악화시킨다. 목욕 후 물기가 완전히 마르기 전 수분크림, 로션, 오일의 보습제를 사용하고 충분한 물을 섭취하여 우리 몸에 충분한 수분을 공급하는 것이 중요하다. <출처 : 하이닥 >

★ 양성평등 4행시 짓기 ★

학년 반 이름 :

양성평등으로 4행시를 지어 보건실로 11월 6일(금)까지 제출해주세요. (추첨을 통해 기념품 제공)

- 양 :
- 성 :
- 평 :
- 등 :