



# 11월 보건소식지

담당자

학생생활안전부  
한보경  
(070-4259-6572)

교무실 : 544-1816

## 위드 코로나 시대, 우리가 해야 할 일



날씨가 추워지고 일교차가 심한 요즘은 감기나 독감 등 호흡기 질환에 걸리기 쉽습니다. 감기, 독감 증상은 코로나19 임상증상과 비슷하여 구별하기 어려우니 증상이 나타나면 등교를 중지하고 먼저 진단검사를 받아야 합니다.

평소에 물을 자주 마시고 충분한 수면과 휴식 취하기. 규칙적인 식사, 고른 영양 섭취 등으로 면역력을 키우고, 손씻기, 양치질 등의 방역수칙을 철저히 지켜 위드코로나 시대를 미리 준비하는 건강한 경북중학교 학생이 됩시다.

- 호흡기 증상이 있으면 등교 중지 → 진단검사 실시
- 마스크 바르게 쓰기
- 비누로 30초간 손씻기
- 인플루엔자 예방접종하기
- 물을 자주 마시고 목을 따뜻하게 하기
- 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기



<그림출처 BBC 뉴스>

## 환절기, 더 건강하게 지낼 수 있는 건강 10계명

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

- 금연하기:** 흡연은 생명을 단축한다.
- 절주하기:** 잦은 음주는 암 발생 위험을 높인다.
- 균형식이 필요하다:** 탄수화물 : 단백질 : 지방은 55:20:25로 섭취하고, 탄산음료와 당을 더한 음료는 줄인다.
- 적절한 신체 운동을 하자:** 1일 1운동이 필요하다. 일상에서 가벼운 운동을 생활화하자.
- 규칙적 수면이 중요하다:** 일정한 기상 시간을 지키고 낮잠은 30분 미만으로 잔다.
- 긍정적 사고방식:** 작은 일에 감사하며 좋아하는 사람과 행복하게 지내도록 노력한다. 남과 비교하지 않으며 스스로 행복할 방법을 찾는다.
- 정기적 건강검진과 예방접종 :** 건강검진과 예방접종은 건강할 때부터 미리 챙기자.
- 스트레스 관리하기 :** 피할 수 없다면 관리하는 법을 찾자.
- 미세먼지, 신종 감염에 대한 관심 :** 미세먼지 지수를 항상 확인하고 건강검진과 예방접종은 건강할 때부터 미리 챙기자.
- 모바일 기기와 거리 두기 :** 스마트 기기는 스마트하게 사용하고 식사와 대화 시에는 스마트폰을 넣어두자.



<출처 : 대한의사협회>

## 코로나19 예방접종 후 이상반응 안내



### 이럴 땐, 이렇게 하세요.

- 접종 후 접종부위 부기, 통증이 있는 경우, 깨끗한 마른 수건을 대고 그 위에 생찜질을 하세요.
- 접종 후 미열이 있는 경우, 수분을 충분히 섭취하고 휴식을 취하세요.
- 접종 후 발열, 근육통 등으로 불편할 경우, 해열, 진통제를 복용하시면 도움이 됩니다.
- \* 예방접종 전에 미리 아세트아미노펜 성분의 해열, 진통제를 준비하고, 예방접종 후 몸살 증상이 있으면 해열, 진통제를 복용하세요.



### 이럴 땐, 의사진료를 받으세요.

- 접종 후 접종부위 부기, 통증, 발적 48시간이 지나도 호전되지 않는 경우
- 접종 후 갑자기 기운이 떨어지거나 평소와 다른 이상증상이 나타날 경우
- 혈소판감소성 혈전증 의심증상**  
접종 후 심한 또는 2일 이상 지속되는 두통이 발생하며, 진통제에 반응하지 않거나 조절되지 않는 경우 또는 구토를 동반하거나 시야가 흐려지는 경우
- 접종 후 6주 이내에 호흡곤란, 흉통, 지속적인 복부 통증, 팔·다리 부기와 같은 증상이 나타날 경우
- 접종 후 접종부위가 아닌 곳에서 멍이나 출혈이 생긴 경우 등
- 심근염 및 심낭염 의심증상**  
가슴 통증, 압박감, 불편감, 호흡곤란이나 숨기쁨, 호흡시 통증, 심장이 빠르게 뛰거나 두근거림, 실신 등이 새롭게 발생하거나 악화되어 지속되는 경우



### 이럴 땐, 119에 신고 또는 응급실을 방문하세요.

- 접종 후 숨쉬기 곤란하거나 심하게 어지러운 경우
- 접종 후 입술, 얼굴이 붓거나 온몸에 심한 두드러기 증상이 나타나는 경우
- 접종 후 갑자기 의식이 없거나 쓰러진 경우

2021.10.19.

<출처 : 질병관리청>

## 청소년 눈건강

♣ 11월 기념일 : 11월 11일은 「눈의 날」

♣ “스마트폰, 컴퓨터의 과도한 사용이 10대 청소년의 근시 유발을 증가시키고 있다.” 는 조사 결과가 나왔습니다. 청소년의 전체 근시 유병률은 80.4%였으며, 실명을 유발 할 수 있는 고도 근시 유병률은 12%에 달했습니다. 근시는 수술이나 약물 치료로 좋아지기 어려워 예방이 가장 중요하며, 10대 시절의 근시 예방과 관리가 평생의 시력을 좌우합니다.

♣ 건강한 눈을 만드는 생활 수칙!

### 1. TV나 컴퓨터를 볼 때

시선은 약간 아래, 거리는 TV는 2m, 컴퓨터는 40cm



### 2. 공부할 때 조명은

공부할 때는 손 그림자가 책을 가리지 않게 합니다.



### 3. 안경은 시력에 맞게



### 4. 충분한 휴식

정보의 85%가 눈을 통해 들어오므로 눈은 늘 피로합니다.



## 알레르기 비염 “ 삶이 너무 힘들어요ㅠㅠ ”

♣ Why? (왜 관리해야 하나요?)

- 코는 항상 막혀 있고, 가장 심하게는 누웠을 때 막혀요. 재채기, 콧물과다한 아침에 깨어나서 수 시간 동안 지속되기도 해요.
- 코로 숨쉬기가 어려워 입으로 숨을 쉬니, 얼굴이 위아래로 길쭉하게 자라기 쉽고 치아 부정교합이 생기기도 해요.
- 비점막의 부종으로 냄새가 후각 수용체에 도달할 수 없기 때문에 입맛 또는 냄새 맡는 능력이 감소될 수 있어요.
- 성장기 집중력 장애와 학습장애의 원인이 될 수도 있어요.



♣ What? 알레르기 비염이 뭐예요?

- 코 점막이 특정물질(집먼지 진드기, 꽃가루, 먼지, 비 등 등)에 대해 과민반응(약한 자극에 예민하게 반응)을 나타내는 것입니다.



- 연속적으로 계속 흘러내리는 맑은 콧물, 재채기하거나, 코 가려움, 코 막힘 등이 특징적입니다.

♣ How? 어떻게 막아낼까요? <예방이 중요해요!>

- 차단하자
  - 외출 시 마스크를 착용한다.
- 청소하자, 청결하자
  - 집먼지 진드기가 없도록 카펫과 담요, 커튼을 청소하고 세탁한다.
  - 환기 및 습도조절을 한다.(50~60%)
  - 귀가 후에는 손을 깨끗이 씻는다.
- 코 세척도 도움이 됩니다.
  - 손을 먼저 깨끗이 씻는다.
  - 고개를 한쪽으로 45도 정도로 기울여주고 입을 살짝 벌리며 아~ 소리를 낸다.
  - 미지근한 온도의 생리식염수(약국에서 1리터를 구매 후에, 보존제가 안 들어가 있으므로 일주일 이내에 다 쓰도록 함)를 코 속으로 넣어준다
  - 코를 풀어주고 반대쪽도 같은 방향으로 세척한다.



<출처: 질병관리본부, 다음 통합검색>