

11월 보건소식지

11월의 건강 실천

우리 몸을 지켜주는 면역체계는 체온과 밀접한 관계가 있습니다. 체온이 오르면 혈액의 흐름과 우리 몸의 효소작용이 활발해져 혈액 속 백혈구가 몸속의 이물질을 제거하는데 빠르게 대처할 수 있어 건강을 유지할 수 있다고 합니다. 일교차가 심한 11월에는 따뜻한 목도리 1개가 내 몸의 면역력을 증가시킨다는 거 잊지마세요~

감염병 없는
건강한 학교로
만들어요



가을철 환절기, 감기와 독감에 주의하세요!



환절기의 불청객, 감기와 독감

[출처: 22.9.22.식품의약품안전처]

	감기	독감
원인	여러 바이러스	인플루엔자바이러스(A,B,C형)
증상	호흡기 증상 - 미열, 몸살 기운, 콧물, 기침	전신 증상 - 오한, 인후통, 고열, 호흡기 증상
예방접종	X	O
치료	증상에 따라 내과적 치료	항바이러스제 복용
합병증	보통 자연 치유	폐렴, 심근염 등

감기예방 생활습관

- ☒ 감기와 독감은 증상이 비슷해서 감기에 심하게 걸리면 독감이라고 생각하기도 합니다. 그러나 감기와 독감은 전혀 다른 질환입니다. **독감은 예방접종도 가능하고 치료제가 있습니다.**



질병관리청

올해도 꼭 인플루엔자 예방접종 하세요!

만 13세 이하 어린이

• 2022~2023절기 어린이 인플루엔자 국가예방접종 지원 안내 •

[지원대상] 생후 6개월 ~ 만 13세 어린이 (2009.1.1. ~ 2022.8.31. 출생)
※ 실제 생년월일과 주민등록상 생년월일이 상이한 어린이는 실제 생년월일 기준

[지원기간] 2회 접종대상자 2022.9.21.(수) ~ 2023.4.30.(일)
1회 접종대상자 2022.10.5.(수) ~ 2023.4.30.(일)
※ 예방접종 일정 및 접종횟수는 예진 의사와 상담 필요

[접종기관] 지정의료기관
※ 예방접종도우미 누리집에서 확인 가능

의료기관 방문 시 지켜주세요!

1. 건강상태가 좋은날 예방접종을 하기
2. 보호자와 접종대상자 모두 마스크 착용
3. 손소독 등 개인위생 수칙 준수

예방접종도우미 바로가기

검색하기
검색창에 '예방접종도우미'를 검색해주세요.

바로가기 QR코드 스캔
<https://nip.kdca.go.kr/>
스캔하기

대상자, 보호자는 코로나19 증상 있을 시 내원 전 알리기
접종 후 한창에서 20~30분 머무르며 이상반응 관찰 후 귀가

1339
KFA
대한약사협회

질병관리청

만 18세까지 지원 대상 확대!

계란 알레르기 어린이를 위한 인플루엔자 국가예방접종 지원

2022~2023절기 어린이 세포배양 백신 인플루엔자 예방접종 지원 안내

지원 대상 계란 알레르기 치료 및 진단을 받은 환자
▶ 생후 6개월 이상 ~ 만 18세 이하 어린이(2004.1.1 ~ 2022.8.31. 출생)
※ 실제 생년월일과 주민등록상 생년월일이 상이한 어린이는 실제 생년월일 기준

접종 기간 2022.10.20.(목) ~ 백신 소진시까지

지원 백신 세포배양 인플루엔자 4가 백신(플루셀백스) 1회 접종
- 단, 생후 6개월 이상 ~ 만 9세 미만 어린이 중 다음 대상자는 2회 접종 지원되나, 접종 전 예진 의사와 상담하시기 바랍니다.
▶ 인플루엔자 예방접종을 처음하거나 이전 접종이력을 모르는 경우
▶ 2022년 6월 30일까지 인플루엔자 백신을 총 1회만 접종한 경우

접종 기관 세포배양 백신이 공급된 보건소 및 지정의료기관

접종 기관 찾기
예방접종도우미 누리집(<http://nip.kdca.go.kr/>) → 예방접종관리 → 지정의료기관 찾기
→ 인플루엔자 국가예방접종지원사업 지정의료기관 → 세포배양 인플루엔자 백신
※ 보건소 및 의료기관에 방문 전 세포배양 백신 접종 가능 여부를 확인 후 방문하여 주시기 바랍니다.

접종 방법 의사 소견서, 진단서 또는 접종 의뢰서 * 제출
- 단, 생후 6개월 이상 ~ 만 18세 이하 어린이 중 '21~22절기 세포배양 백신' 접종 이력이 있는 어린이는 별도 서류 제출 없이 접종 가능

*접종의뢰서 내려받기
예방접종도우미 누리집(<http://nip.kdca.go.kr/>) → 예방접종알림터 → 공지사항
※ 접종 대상에 해당하는 환자에게 접종 의뢰서를 작성하여 접종 가능한 보건소 및 지정의료기관에 의뢰하여 주시기 바랍니다.

수면을 방해하는 스마트폰

- ☑ 스마트폰을 장시간 사용하는 청소년은 밤에 자주 깨는 등 수면 패턴이 망가질 수 있어 주의해야 합니다.
- ☑ 연구조사 결과에 따르면, 하루 3시간 이상 스마트폰을 사용하는 청소년은 1시간 미만으로 하는 청소년보다 밤에 자다 깰 가능성이 8% 높습니다.
연구진은 “자다가 깨면 수면의 질이 떨어지며, 이는 학업 및 정서에 나쁜 영향을 미칠 수 있고, 장시간 사용으로 양질의 수면을 얻지 못하면 신체와 정신건강에 좋지 않다.”고 말했습니다.
- ☑ 전자기기의 모니터에서 나오는 청색광(blue light)은 잠을 유도하는 호르몬인 멜라토닌의 분비를 억제한다고 알려져 있습니다. 청색광에 많이 노출될수록 수면 지속 시간이 줄고 자연적인 수면 사이클이 방해받기 때문에 너무 늦은 시간까지의 전자기기 사용은 피해야 합니다.



- ☑ **긴 낮잠 피하기**
늦은 낮잠 및 장시간의 낮잠은 수면 각성 주기를 해칠 수 있음
- ☑ **일정한 시간에 기상하기**
취침시간을 일정하게 하기보다는 기상시간을 일정하게 유지하기
- ☑ **잠을 준비하는 동안 두뇌의 활동 줄이기**
취침 전 흥미로운 TV프로그램, 재밌는 책 멀리하기
- ☑ **카페인 피하기**
카페인의 각성효과는 14시간까지 지속되므로 잠자기 전, 카페인 피하기
- ☑ **수면에 좋은 습관 키우기**
자신에게 잘 맞는 수면 환경 만들기(침구, 조명, 소리 등)
잠들기 전 일정한 행동 패턴 만들기(양치질, 스트레칭, 샤워 등)
- ☑ **침실에서는 스마트폰 사용을 자제하기**
뇌가 잠으로 들어가는 것을 방해하기 때문에 스마트폰 멀리하기



소중한 눈, 건강하게

- ☑ 가을, 겨울에는 대기 중 습도가 급격히 낮아져 눈도 건조해지기 쉽기 때문에 건강한 눈을 위한 노력이 더 중요합니다.
- ☑ 특히 근시는 수술, 약물치료로 좋아지기 어렵기 때문에 스마트폰과 컴퓨터 사용이 늘어나는 청소년 기에는 눈의 건강 관리가 매우 중요합니다.



눈 건강관리 방법

- 눈의 긴장을 풀고 휴식을 취하기
- 쉬는 시간에 창밖을 내다보기
- 수시로 눈동자를 움직이며 눈 운동하기
- 책을 볼 때 30cm 이상 거리 유지하기
- 30분 TV 시청 후 눈 운동하기
- 컴퓨터 사용 시 바른 자세로 모니터와 40cm 이상 거리두기
- 비타민A가 많은 눈에 좋은 음식 섭취하기 (고구마, 당근, 상추, 시금치, 토마토, 굴)
- 잠자리에 핸드폰 가져가지 않기

그루밍 성범죄

그루밍 성범죄란 가해자가 피해자의 호감을 얻고 친밀한 관계를 형성한 뒤 성적인 가해행위를 행하는 성범죄를 뜻해요. 그루밍(grooming)은 '가꾸다', '치장하다'는 뜻의 영어 단어죠. 그루밍 성범죄는 일반적으로 피해자를 선택, 취미나 관심사를 파악해 신뢰를 쌓고, 피해자를 도울 수 있는 사람으로부터 고립시키고, 피해자와의 신체접촉을 유도해 성적인 관계를 형성하고, 이 사실을 은폐하기 위해 협박과 회유를 통해 피해자를 심리적으로 지배하는 단계를 거칩니다.

아동·청소년 대상 온라인 그루밍은 가해자가 온라인 채팅·모바일 메신저·SNS를 통해 미성년자에게 접근하면서 시작되죠. 그루밍 성범죄는 피해자가 자신이 학대받는 걸 인식하지 못하거나 표면상 저항하지 않은 것처럼 보이는 경우가 많아 수사가 어려워요. 하지만 피해자가 미성년자면 형법 제305조(미성년자에 대한 간음·추행)와 아동·청소년의 성보호에 관한 법률을 근거로 처벌할 수 있습니다.



그루밍 성범죄 피해 단계

- 1단계: **피해자 고르기** - 가출, 방임 등 피해자의 취약점 파악
- 2단계: **신뢰 얻기** - 피해 청소년의 필요를 채워주며 신뢰 얻기
- 3단계: **욕구 충족** - 선물을 해주며 피해자의 욕구 충족
- 4단계: **고립시키기** - 미성년자를 혼자 고립시키며 의존성 키움
- 5단계: **성적인 관계 요구** - 자연스러운 신체 접촉 유도
- 6단계: 아무도 네 말을 믿지 않아, **협박과 회유**로 관계를 이어 나감

[출처: 참보건연구회]

11월 14일 '세계 당뇨병의 날'

☑ 세계보건기구(WHO)는 1991년 전세계적으로 늘어나는 당뇨병에 대해 경각심을 불러일으키고자 **매년 11월 14일**을 **'세계 당뇨병의 날'**로 제정했습니다.

11월 14일로 정한 이유는 당뇨병 치료에 새로운 가능성을 제시한 노벨 의학상 수상자 프레드릭 벤틱 교수의 생일을 기념하기 위한것입니다.

1. 당뇨병이란?

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, 사용하도록 하여 혈관(피)에 당을 조절하게 됩니다.

2. 당뇨병의 증상



3. 당뇨병 관리방법

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

[출처: 대한소아내분비학회]