



## 11월 보건소식



우리 몸을 지켜주는 면역체계는  
체온과 밀접한 관계가 있습니다.

체온이 오르면 혈액의 흐름과 우리  
몸의 효소작용이 활발해져 혈액 속  
백혈구가 몸속의 이물질을 제거하는

데 빠르게 대처할 수 있어 건강을 유지할 수 있습니다.

따뜻한 목도리 하나로 내 몸의 면역력을 증가시킨다는 거  
잊지 마세요.^^

### 11월 11일 눈의 날

흔들리는 버스 안에서 혹은 길을 걸으면서 스마트폰을  
보는 학생들을 많이 볼 수 있습니다. “스콤비(스마트폰+  
콤비)”라는 신조어가 생길 정도로 스마트폰은 우리 생활  
과 밀접합니다. 하지만 이런 스마트폰 중독으로 **시력 저하**  
**증상을 겪는 어린이들이 늘고 있어 문제입니다.**

#### ◆ 스마트폰 과용으로 근시 증가

- 디지털기기 화면에서 적색과 청색 파장이 달라 **눈의  
초점을 맞추는 근육에 부담을** 주기도 하고, 디지털기기를  
사용할 때 평소보다 눈을 깜빡이는 횟수가 줄어들어  
눈의 피로도가 높아집니다.

- 장시간 기기를 사용함에 따라 눈의 긴장이 오래되면  
눈물 생성보다 증발하는 양이 많아지면서 **눈의 피로가  
누적됩니다.** 그러면 면역력이 약화하고 **안구건조증, 잦  
은 충혈, 염증, 시력 저하 등을 유발**할 수 있습니다.

#### ◆ 근시 예방 생활습관

- 스마트폰을 2시간 이상 사용하지 않기
- 눈이 피로할 때는 눈을 자주 깜박이기
- 휴식을 취할 때는 눈을 감거나 먼 곳을 바라보기
- 스마트폰을 흔들리는 곳에선 장시간 사용하지 않고,  
너무 가까이 보지 않기
- 정기적으로 안과를 방문하여 눈의 건강 상태 체크하기

[출처 : 부산일보]

#### ★☆☆자녀가 이럴 때 시력검진을 받아보세요.☆☆★

눈을 찡그린다.

눈을 자주 비비거나 깜박거린다.

TV를 가까이서 본다.

머리가 자주 아프다고 한다.

눈물을 자주 흘리거나 빛에 민감하다.

### 피부건조증 예방

#### ◆ 피부 건조증이란?

피부 표면 지질 감소와 천연 보습 성분의 감소로 인해  
피부가 하얗게 일어나고 울긋불긋해지며 가려움증이 생  
기고, 심할 경우 갈라지는 피부 질환을 말합니다.

#### ◆ 피부 건조증 예방법

- 실내온도 쾌적한 한도 내에서 낮은 상태로 유지
- 적절한 습도 유지: 습도 40%이하 일때 주위 공기가  
피부에서 수분을 빼앗아 갑니다.
- 가습기, 젖은 빨래, 어항 또는 실내 화초 등을 이용

#### ◆ 올바른 목욕습관

- 너무 잦은 목욕과 뜨거운 목욕물 피하기
- 비누를 사용하지 않거나 약한 비누 사용하기
- 목욕 후 타올로 피부를 두드리듯 물기를 닦고,  
바로 베이비 오일이나 바셀린, 기타 보습제를 바르기

### 감기와 독감을 예방해요

일교차가 커서 감기로 인해 보건실을 방문하는  
학생들이 늘고 있습니다. 감기나 독감 바이러스는  
어떻게 사람과 사람 사이를 옮겨 다닐까요? 그 이  
유를 알게 되면 **예방**도 쉬워집니다.

#### 예방법

<b>비 말 감염</b> 	감염자의 재채기나 기침과 함께 나온 바이러스를 들이 마셔서	 <b>마스크 쓰기</b>
<b>접 촉 감염</b> 	바이러스가 묻은 손이 입이나 코에 닿아서	 <b>손 씻기</b>
<b>공 기 감염</b> 	공기 중에 떠다니는 바이러스 입자를 들이마셔서	 <b>사람 많은 곳 피하기</b>

※ 열이 나거나 감기 증상이 심한 학생들은 병원  
에서 진료받고 코로나19, 독감 검사를 실시합니다.

※ 2022~2023절기 인플루엔자 무료 예방접종 안내  
장이 발송되었습니다. 보호자를 동반하여 11월안  
으로 예방접종을 실시하여 주시기 바랍니다.

## 결핵에 대한 오해와 진실

### Q. 결핵은 이미 사라진 질병이다? (X)



A. 결핵은 과거의 질병으로 오해 받곤 하지만, 사실은 달라요. 우리나라는 OECD 국가 중 결핵 발생률이 1위 (10만당 49명)에 달하고 있어요. 심지어, 2020년 기준 결핵으로 인한 사망자 수(1,356명)는 코로나19(922명)에 비해 1.5배나 높게 나타나기도 했어요.

### Q. 잠복결핵감염은 결핵 증상이 없다? (O)



A. 잠복결핵감염은 결핵균에 감염됐지만, 균이 활동하지 않아 증상과 전염성이 없는 것으로, 면역력이 약화되면 결핵이 발병할 수도 있어요. 특히 결핵환자 가족 접촉자는 결핵뿐만 아니라 잠복결핵감염 위험 또는 매우 크기 때문에 꼭 검사를 받아야 해요.

### Q. BCG 접종만으로 완전히 예방할 수 있다? (X)

A. BCG 접종은 소아에게 발생 가능성이 높은 중증 결핵 예방을 위한 것으로 평생 결핵 예방 효과를 지니고 있지는 않아요. 따라서, BCG 접종만으로 성인 결핵을 예방하기는 힘들어요. 이에, 결핵 의심증상이 있을 때는 즉시 검진을 받아야 해요. [출처 : 질병관리청]

## #전자담배도 담배입니다!

<p><b>전자담배는 '안전'하다?</b></p> <p>전자담배는 니코틴 흡수량을 가늠할 수 없어 <b>오해</b> 중독을 악화시킬 수 있음</p>	<p><b>일반 담배보다 덜 유해?</b></p> <p>담배업계에서는 유해 성분이 덜 검출된다고 주장하지만 <b>인체에 덜 해롭다는 근거는 없음</b></p>
<p><b>전자담배 '니코틴' 과소평가</b></p> <p><b>NO</b></p> <p>청소년들에게 일반(연초) 담배로 가는 <b>정권</b> 역할을 할 수 있음</p>	<p><b>금연구역에서 전자담배 피워도 괜찮다?</b></p> <p>전자담배는 <b>담배사업법에 따라 담배로 규정</b> 청소년의 전자담배 사용도 불법!</p>

## 11월 14일은 당뇨병의 날

세계보건기구에서 당뇨병 발병률의 증가에 대한 인지도를 높이기 위해 1923년 인슐린을 최초로 발견한 프레데릭 밴팅의 공로를 인정하여 그의 생일인 11월 14일을 세계당뇨병의 날로 제정 선포하였습니다..



### ◆ 당뇨병이란?

인슐린 분비의 이상으로 혈액 속의 포도당 농도가 높아져 오줌으로 포도당이 빠져나가는 질환을 말합니다.

### ◆ 당뇨의 3대 증상?

다음(많이 마심) 다식(많이 먹음) 다뇨(소변을 많이 봄)

### ◆ 당뇨 기준수치

	정상	전당뇨	당뇨
공복혈당 (mg/dl)	100미만	100~125	126이상
식후 2시간 혈당 (mg/dl)	140미만	140~199	200이상
당화혈색소 (%)	5.7미만	5.8~6.4	6.5 이상

### ◆ 당뇨 치료

약물요법 - 처방된 약 또는 인슐린을 잘 복용하기

식이요법 - 당분이 많이 든 음식 적게 먹기

운동요법 - 적당한 유산소 운동하기

(걷기, 조깅, 등산 등) -----> 적절한 체중 관리 필요

## 불법합성물(딤페이크) 관련 개정 법률 안내

- 개정법률: 성폭력범죄의 처벌 등에 관한 특례법
- 시행: 2024년 10월 16일 이후
- 주요 개정 내용(아래)

- **반포 등의 목적이 없어도 처벌, 처벌 수위 강화** [개정] <제14조의2①>  
\*사람의 얼굴·신체 또는 음성을 대상으로 한 촬영물·영상물 또는 음성물을 그 대상자의 의사에 반하여 성적 욕망 또는 수치심을 유발할 수 있는 형태로 편집·합성 또는 가공한 자는 **7년 이하**의 징역 또는 5천만원 이하의 벌금에 처함.  
\* '반포 등을 할 목적으로'라는 문구가 삭제됨.
- **소지·구입·저장 또는 시청까지 처벌 대상 확대** [신설] <제14조의2④>  
불법합성(딤페이크)된 허위영상물을 **소지·구입·저장 또는 시청한 것만으로도** 3년 이하의 징역 또는 3천만원 이하의 벌금에 처함.

