



10월 보건소식

발행일 : 2020년 10월 1일
발행인 : 교 장
편집인 : 보건교사

푸른 빛으로 어우러졌던 산과 들의 나무들이 여러 가지 색깔의 옷들로 갈아입는 단풍의 계절 10월입니다. 아름다운 계절 10월은 일교차가 심해지며, 우리 몸의 면역기능을 떨어뜨려 감기나 독감에 걸릴 수가 있습니다. 기온의 변화가 심할 때는 옷차림이나 개인위생 등 건강관리를 위해 좀 더 신경을 써야 합니다.

추석연휴 생활 방역 수칙

나와 가족 건강을 위해 "이번 명절은 집에서 쉬기"

★ 고향·친지 방문은 자제

- 부득이하게 방문하게 될 경우에는 실내, 대중교통 수단 내부에서 항상 마스크를 착용하고, 음식 섭취 및 대화, 통화를 자제하여 감염확산을 최소화

★ 이동할 때

- 가급적 개인차량을 이용
- 필요한 간식, 물 등은 사전에 준비하여 가급적 휴게소에 들리지 않고, 들리더라도 최소시간만 머무르기

★ 고향 집에서

- 가급적 짧은 시간(기간) 머무르기
- 어르신 등 고위험군 만나는 경우 집안에서도 마스크 착용
- 손 씻기 등 개인방역 철저
- 식사 시에는 개인 접시에 덜어 먹기
- 차례 등 제례 참석 인원 최소화
- 하루 2번 이상 자주 환기하기
- 반가움은 악수·포옹보다 목례로 표현하기

★ 성묘·봉안시설 방문

- 온라인 성묘 적극 활용
- 혼잡하지 않은 날짜, 시간 활용
- 최소 인원으로 최소시간 머무르기

10월 15일은 세계 손 씻기의 날

매년 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날'입니다. 이 날은 2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계) 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다.

올바른 손씻기는 '가장 경제적이고 효과적인 감염 예방법'입니다.

[올바른 손씻기 6단계]



독감 예방접종은 10월에!!

★ 인플루엔자란?

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

★ 접종 시기

■ 독감이 유행하기 이전인 9월~11월 사이

- 건강한 성인 대상자들은 의무사항은 아니며, 접종 2주 후부터 항체가 생기며 4주 정도가 지나야 효력이 생기므로 독감이 유행하기 전인 10월경에는 접종을 하는 것이 효과적입니다.
- 인플루엔자바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 **지난해에 예방접종을 하였더라도 매년 새로 접종**해야 합니다.

★ 고등학생 인플루엔자 접종 기간: 2020. 9. 22. ~ 12. 31.

잠깐! 독감 예방접종 가기 전, 사전 예약하셨나요?
예방접종도우미 누리집(<https://nip.cdc.go.kr>) 또는 모바일 앱, 전화 예약 가능

일시 중단된 국가 인플루엔자 예방접종사업이 재개될 경우 즉시 학생 무료접종 일정을 재 안내드리겠습니다.

코로나19와 독감, 같은점&다른점

코로나19와 독감, 같은 점과 다른 점

코로나19

- 감염 1~14일 후 증상
- 사스-코로나바이러스
- 빠른 시기에 심각한 호흡기 합병증 발생 가능성 있음
- 자가격리로 예방

교집합

- 비말 전파
- 열, 기침, 피로감
- 심할 경우 폐렴 합병증

독감

- 감염 1~4일 후 증상
- 인플루엔자 바이러스 원인
- 시간이 지나면서 형성된 면역으로 합병증 발생 가능성 낮음
- 백신으로 예방

자료: 세계보건기구

청소년 음주의 위험성

어른들 중 “한 두잔 정도는...” 음복주는 괜찮아 “어른에게 배우는 술은 괜찮아!”라고 생각하는 경우가 있지만, 술은 청소년의 정신과 신체에 예측할 수 없는 방법들로 영향을 미칠 뿐 아니라, 판단력을 흐리게 하고, 현명하게 술을 다스릴 수 있는 대처기술을 감소시키는 작용을 한다.

- ♣ 술은 청소년들의 정상적인 발육을 막고,
- ♣ 기억력과 집중력 저하로 학습능력에 부정적인 영향
- ♣ 담배, 본드, 마약 등의 다른 유해물질이나 약물에 대한 접근성을 높이기 때문에
- ♣ 청소년들이 비행적 사고에 휘말리기 쉬운 상황 발생의 원인으로 작용하여

청소년기에 술을 마시는 것은 매우 위험하다.



코로나 블루 극복하기

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

- ★ **수면·기상 시간 규칙적으로 하기** : 일상생활 리듬을 유지하는 것만으로도 코로나 블루를 이길 수 있어요!
- ★ **가볍게 운동 시작하기** : 규칙적인 운동은 우울감을 해소하는데 무척 도움이 된다고 해요!
- ★ **가짜뉴스 멀리 하기** : 과도한 공포와 불안을 자극하는 가짜 뉴스에 주의하세요!!

약과 함께 먹으면 독이 되는 음식!!

의약품이 체내에 들어와 약효를 내기 위해서는 약과 함께 음식 섭취에도 각별한 주의가 필요합니다. 복용하는 약과 비슷한 효과를 내거나 혹은 약의 효과를 방해하기 때문입니다. 의약품별 복용 시 주의해야 할 식품에 대해 알아보시다.

♣ 감기약 및 진통제와 커피

커피 등 카페인인은 반드시 삼가야 합니다. 감기약과 진통제에도 카페인이 다량 함유돼 있기 때문입니다. **카페인을 과다 복용하면 가슴이 두근거리고, 다리에 힘이 없어지는 등의 증상이 생길 수 있습니다.**

♣ 항생제와 우유

우유나 요거트, 치즈와 같은 유제품 속 칼슘 성분이 항생제 성분과 결합해 약효를 떨어뜨리기 때문입니다.

반면에 두통이나 근육통, 치통 등에 사용하는 아스피린 등 진통소염제는 음식이나 우유와 함께 복용하는 게 좋습니다. 진통소염제 속에는 위를 자극하는 성분이 있어, 위장장애를 유발할 수 있는데, 우유나 음식물이 이를 완화해주기 때문입니다. (출처 : 헬스조선)

10월 11일은 ‘비만 예방의 날’

10월 11일은 ‘비만 예방의 날’입니다. 비만은 그 자체로도 삶의 질을 크게 떨어뜨리지만, 무엇보다도 각종 합병증이 더 문제입니다. 심장병, 뇌졸중, 제2형 당뇨병, 암에 이르기까지 각종 심각한 질병의 원인질환으로 작용합니다. 전문가들은 비만 문제를 해결하기 위해서는 **아동·청소년기부터 비만을 예방하는 것이 반드시 필요하다고** 강조합니다.

부모가 바뀌어야 아이들이 바뀐다!
청소년 비만 예방 다섯 가지 행동강령



적정 체중, 알고 있나요?

비만 예방의 첫걸음은 키와 성장 곡선에 따른 ‘적정 체중 알기’에서 시작합니다.



걷는 즐거움, 알고 있나요?

생활 속 운동 실천의 첫걸음, 바로 걷기입니다. ‘운동을 해야 한다.’는 스트레스보다는 움직임으로써 느낄 수 있는 즐거움을 아이와 함께 찾아주세요.



건강한 식사, 같이 하고 있나요?

낮에 받은 스트레스, 매운 야식으로 풀고 계신가요? 바쁘다고 패스트푸드, 외식만 하시진 않나요? 부모의 식습관은 그대로 아이가 배웁니다. 조금만 신경 써서 챙겨 먹는 식사, 아이와 함께 해 주세요.



충분한 수면, 지키고 있나요?

수면시간 부족은 비만의 위험 요소입니다. 충분한 휴식과 수면시간을 확대 해 주세요. 일주일의 피로, 주말에 몰아서 자는 잠으로 풀기보다는 아이들과 함께 걸어보세요.



가족과의 시간, 지키고 있나요?

집에서 아이와 함께 있는 시간에도 아이가 아닌 전자 기기만 보고 있나요? 부모와 아이의 TV·인터넷·스마트폰 사용시간은 비만 발생과 비례합니다.