



10월 백산 보건소식지

<http://school.jbedu.kr/backsan>

담당부서 : 보건부

연락처 : 4280-5455

세계 정신건강의 날 10월10일

10월10일은 1992년 세계보건기구와 세계정신건강연맹에서 ‘세계 정신건강의 날’로 지정한 것에 이어 국내에서도 정신건강복지법 제14조에 따라 정신건강의 중요성을 알리고 정신질환에 대한 편견을 해소하기 위해 2017년부터 매년 10월10일을 정신건강의 날로 지정했다.

■ 건강한 마음을 가지기 위한 방법

- 긍정적으로 세상을 본다.
- 감사하는 마음으로 산다.
- 반가운 마음이 담긴 인사를 한다.
- 하루 세끼를 맛있게 천천히 먹는다.
- 상대의 입장에서 생각한다.
- 누구라도 칭찬한다.
- 약속 시간에 여유 있게 가서 기다린다.
- 일부러라도 웃는 표정을 짓는다.
- 원칙대로 정직하게 산다.
- 때로는 손해 볼 줄도 알아야 한다.
- 자신이 좋아하는 일을 하며 즐거운 생활을 한다.



세계 손씻기의 날 10월15일

매년 10월 15일은 세계 손씻기의 날

올해로 14회를 맞는 이 날은
2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서
각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을
방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다.

심각할 경우 사망에까지 이르는 감염 질환들이
간단한 손씻기를 통해 대부분 예방이 가능하다는 각종 연구를
바탕으로 만들어진 지구촌 캠페인입니다.

 Global Handwashing Day
15 October



올바른 손씻기를 통해
코로나19를 포함하여
인플루엔자 같은 호흡기 감염증,
A형간염과 같은 장관감염증 등
많은 감염병을 예방할 수 있습니다.

평소 손을 잘 씻는 습관은
본인 건강은 물론 타인의 안전을 지키는
‘셀프 백산’입니다.

가을철 건강관리 및 질환 예방

01 가을철 건강을 지켜요!



- 일교차가 크고 건조한 가을철에는 건강 관리에 신경을 써야 해요.
- 아침과 저녁의 급격한 온도 변화로 면역력이 떨어지면서 질병에 걸리기 쉬워져요.

02 호흡기 질환, 환절기 알레르기 증상이 발생할 수 있어요.



- 환절기에는 기침, 콧물, 가래 등 호흡기 질환이 흔하게 발생해요.
- 공기가 건조해지면서 피부 가려움증을 호소하는 사람도 많아져요.
- 환절기 알레르기 증상을 단순한 감기로 오인하는 경우도 생겨 세심한 주의가 필요해요.
- 특히 공기가 건조하거나 온도차가 클 때, 미세먼지 등 대기오염 물질로 공기질이 나쁠 때 증상이 악화되기 쉬워요.

03 가을철에 어떤 질환을 주의해야 할까요?



04 가을철 질환을 예방하려면 어떻게 해야 할까요?

