



## 호흡기질환(감기, 독감) 주의해요!

❖ 날씨가 추워지고 일교차가 심한 요즘은 감기 독감 등 호흡기 질환에 걸리기 쉽습니다.

감기나 독감 증상은 코로나19 임상증상과 비슷하여 구별하기 어려워서 등교중지하고 진단검사 받아야 하니 더욱 조심해야겠습니다.

평소에 물을 자주 마시고 충분한 수면과 휴식 취하기, 음식 골고루 먹기 등으로 면역력을 키우고, 손 씻기, 양치질을 철저히 하여 건강한 어린이가 됩시다.

- 호흡기 증상이 있으면 등교중지 → 진단검사하기
- 마스크 바르게 쓰기
- 비누로 30초간 손 씻기
- 인플루엔자 예방접종(접종시기 10~11월)
- 물을 자주 마시고 목을 따뜻하게 해주기
- 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기



### 입술이 틀 때는 어떻게?

겨울철엔 춥고 건조해서 입술이 트기 쉽습니다. 입술이 트면 축축하게 하려고 입술에 침을 바르는 아이들이 있는데, 침을 바르면 입술은 더 트게 되고 증상이 심해집니다.

- ☺ 입술에 침을 바르면 침이 마르면서 더 건조해집니다.
- ☺ 입술이 틀 때는 수분섭취를 많이 하고, 입술 보호제 등을 발라주는 것이 좋습니다.

## 가을철 피부 건조증

### ❖ 피부건조증이란?

가을철 찬바람이 불고 건조한 날씨에 증가하는 피부 질환 중 하나로 **피부의 표면의 지질 감소와 천연 보습 성분의 감소로 인해 피부의 수분이 10% 이하로 떨어지는 질환입니다.**

### ❖ 피부건조증 증상?

피부가 **울긋불긋해지고 가려움과 인설, 습진이 발생하며 심하면 균열이나 감염**이 나타납니다. 피부 노화 진행이 빨라져서 잔주름이 늘어나기 쉽고, 각질 정체로 인해 피부가 전반적으로 푸석거리고 탄력성이 떨어지며 피지 분비가 비교적 적은 팔과 다리의 바깥층에 흔히 발생합니다.

### ❖ 피부건조증 치료는?

가벼운 건조증에는 **수분크림, 로션, 오일을 발라 보습**한다. 증상이 심할 때는 피부과 진료를 통해 치료합니다.

### ❖ 피부건조증의 예방은?

따뜻한 샤워나 목욕을 피하고, 자극성이 강한 비누나 때수건의 사용, 뜨거운 물에서의 목욕은 증상을 악화시킵니다. 목욕 후 물기가 완전히 마르기 전 수분크림, 로션, 오일의 보습제를 사용하고 충분한 물을 섭취하여 우리 몸에 충분한 수분을 공급하는 것이 중요합니다.



## 유행성 눈병을 예방해요!

❁ 증상 : 눈이 따갑고, 가려움, 눈물, 눈곱, 부종, 충혈 등

❁ 예방법

1. 비누를 사용하여 흐르는 수돗물에 손을 자주 씻는다.
2. 수건, 개인소지품은 공용으로 사용하지 않는다.
3. 눈에 부종, 충혈, 이물감 등이 있을 경우 손으로 비비거나 만지지 말고 안과 전문의의 진료를 받는다.
4. 감염기간 동안은 등교중지를 하고 사람들이 많이 모이는 장소는 피한다.

격리(등교중지) 시키고, 사람들이 많이 모이는 장소는 피한다.

## 디지털 성범죄 예방수칙

### 디지털 성폭력이란 무엇일까요?

카메라나 인터넷과 같은 **디지털 매체**를 이용하여  
**상대의 동의 없이** 신체를 불법 촬영하여 저장, 유포,  
유포 협박, 전시, 판매하는 등의 **사이버 공간 상 성적 괴롭힘**



- 나와 타인에 대한 **개인정보**를 올리거나 **전송하지 않습니다!**
- 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷 **링크나 파일**을 클릭하지 않습니다!
- 타인의 동의 없이 **사진, 영상**을 찍어도, 보내지도, 보지도 않습니다!
- 타인의 사진, 영상에 **성적 이미지**를 합성하지 않습니다!
- 타인의 사진, 영상을 퍼트리겠다고 위협하지 않습니다!
- 잘 모르는 사람이 개인정보는 묻거나 만남을 요구하면 **어른에게 알립니다!**
- 촬영, 유포, 협박 등에서 두려움을 느낄 때 **전문기관에 도움**을 요청합니다!



## 청소년 음주, 흡연 안돼요

- 적은 양의 술도 어른보다 해롭습니다.
- 어린시기의 시작된 음주와 흡연은 성인기의 알코올 중독, 니코틴 중독의 위험성을 높입니다.
- 청소년 음주는 폭음이 발생할 수 있습니다.

15세 이하 > 20세 이상



- 흡연으로 인한 암 발생 위험

15세 이하 > 25세 이하

60세에 이르러 폐암이 발생할 확률 3배

<출처: 한국건강증진개발원>

청소년은 신체적, 정신적 성장 시기로, 같은 양의 흡연, 음주를 하더라도 어른보다 훨씬 더 심각한 영향을 받을 수 있습니다. 흡연, 음주에 대한 올바른 가치관과 태도를 형성하는 것이 매우 중요합니다.



흡연이 몸에 해롭다는 것은 이미 많이들 알고 있는 사실이죠. 그런데 코로나19 시대에 금연을 해야 할 이유가 하나 더 생겼습니다. **흡연자가 비흡연자에 비해 코로나19 백신 접종 후 항체 생성이 떨어진다는 연구 결과가 발표된 겁니다.**



**"흡연, 코로나19 백신 효과 40% 떨어뜨려...  
감염 위험 최대 7배 높아져"**

<출처: KBS 뉴스 2021.05.31>

## 소아비만과 운동의 중요성

- 운동을 하면 성장호르몬 증가 ⇒ 성장판 자극하여 뼈와 골격근 형성 촉진 ⇒ 혈액순환 촉진 ⇒ 세포에 충분한 영양 공급 ⇒ 키가 큼니다.
- 야외 운동을 하면서 자연이 선사한 햇빛으로 몸에서 만들어 내는 영양소 비타민D, 저염식이는 내장지방을 줄입니다.
- 운동으로 근육량이 늘면 기초대사량은 그에 비례해 증가합니다. 지방과 근육의 에너지 소비에는 큰 차이가 있는데, 근육은 지방의 7배의 에너지를 소비합니다. 따라서 같은 몸무게라도 근육이 많으면 살이 덜 찌는 체질이 되는 것입니다.
- 음식을 섭취하면 인슐린이 당을 간과 근육의 에너지로 저장합니다. 간은 크기가 제한되어 있어 결국 가장 많은 당을 소모하는 곳은 근육입니다. 그러나 근육이 줄어들면 당 수성체의 활성이 줄어들고 당 소모도 그만큼 줄어 결국 남은 당은 중성지방 형태로 전환되어 몸에 축적됩니다.



<출처: 생로병사의 비밀에서 발췌>