



10월 보건소식지

배움이 즐거운 행복한 학교

(54327) 김제시 백구면 유강11길43 ☎ 교무실 542-2085 행정실 542-2264 유치원 542-2054

| | |
|-----|-------------|
| 발행일 | 2024.10.11. |
| 발행인 | 치문초등학교장 |
| 편집인 | 보건담당교사 |

10월 10일은 '세계 정신건강의 날'

<출처:대한신경의학회>

정신이 건강하다는 것

정신적으로 질병이 없을 뿐 아니라 밝은 생각과 건강한 마음을 갖고, 올바른 행동으로 현실과 환경에 잘 적응하며, 원만한 사회생활을 할 수 있는 성숙한 인격체를 갖춘 상태이다.

건강한 마음을 가지는 방법

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



10월 15일은 '세계 손씻기의 날'

매년 10월 15일은 '세계 손씻기의 날'입니다. 올바른 손씻기는 가장 경제적이며 효과적인 감염 예방법입니다.

2023.10.13. 질병관리청

지금부터 세균을 없애기 위한 올바른 손씻기 방법을 알아볼까요?

올바른 손씻기 6단계



손바닥을 마주대고 문지르기



손등과 손바닥을 대고 문지르기



손가락을 끼고 손가락 사이 닦아주기



손가락 마주잡고 비비기



엄지손가락을 돌려주며 닦아주기



손등 밑을 손바닥에 문지르며 마무리

감염병 예방-독감(influenza)

<출처: 질병관리청>

□ 독감(인플루엔자)이란?

○ 흔히 '독감'이라고 불리는 인플루엔자는 감염이 되면 일반적인 감기 증상과 함께 고열, 근육통, 쇠약감 등이 전신증상이 나타나는 것이 특징인 급성 호흡기질환입니다.

○ 인플루엔자 합병증으로 세균성 폐렴, 중이염 등이 발생할 수 있고 심부전증, 천식, 당뇨 등과 같은 만성질환을 악화시켜 심각한 합병증이 발생할 수 있는 위험이 있기에 개인위생 수칙 준수와 함께 예방접종이 권장됩니다.

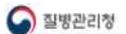
□ 접종 시기

- 독감이 유행하기 이전인 9-11월 사이
- 인플루엔자 바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 지난해에 예방접종을 하였더라도 매년 새로 접종해야 합니다.

□ 독감 증상

- 38도 이상의 고열이 갑자기 나타남
- 몸이 춥고 떨리는 오한이 동반될 수 있음
- 온몸의 근육이 쭈시고 아픈 근육통이 나타남
- 머리가 지끈거리고 아픈 두통 증상이 나타남
- 쉽게 피로해지고 무기력해지는 증상이 나타남
- 마른기침이나 가래가 섞인 기침이 나타날 수 있음
- 목이 따갑고 아픈 인후통 증상이 나타남
- 코가 막히거나 콧물이 흐르는 증상이 나타남

2024.9.12.



2024~2025절기 어린이 인플루엔자 예방접종 지원사업

인플루엔자 예방접종하고 질병을 이길 병으로!



| | | |
|-------------|--|-------------------------------|
| 지원대상 | 생후 6개월 ~ 13세 어린이 (2011.1.1. ~ 2024.8.31.출생자) | |
| 지원내용 | 인플루엔자 4가 예방접종 1회 | |
| 지원기간 | · 2회 접종 대상자 | 2024.9.20.(금) ~ 2025.4.30.(수) |
| | · 1회 접종 대상자 | 2024.10.2.(수) ~ 2025.4.30.(수) |

접종기관 지정의료기관 및 보건소
*예방접종도우미 누리집에서 확인 가능. 보건소는 방문 전 확인 필수

이런 분들은 예방접종을 해서는 안 됩니다!

- ☑ 과거 인플루엔자 예방접종 후 중증(생명에 위협적) 알레르기 반응이 있었던 경우
- ☑ 인플루엔자 백신 성분에 중증 알레르기 반응이 있었던 경우

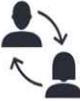
이런 분들은 예방접종에 주의해야 합니다!

- ☑ 인플루엔자 예방접종 후 6주 이내 길랭-바레 증후군의 과거력이 있는 사람
- ☑ 중증증 또는 중증 급성질환자는 증상이 호전될 때까지 접종 연기

학부모와 함께하는 성교육 - 자녀 성교육

(출처: 교육부 교육자료)

부모가 하는 성교육 준비-자녀에게 알려주어야 할 성교육

| | | |
|--|--------------------|---|
|  | 성 관련 신체적 발달 | · 자신의 몸과 생명의 소중함, 남녀의 다른 기능과 서로 배려하는 점 등을 가르쳐 준다. |
|  | 성 역할 | · 성별 고정관념에서 벗어나 자기답게 키운다. |
|  | 이성관계 | · 자기 스스로를 중요한 사람으로 여기고 상대방을 존중할 줄 알도록 가르친다. |
|  | 성폭력 예방 | · 부모가 든든한 안전망이 되어줄 것이라는 확신을 심어 준다. |

- 위의 네 가지 주제를 자녀들과 이야기 나누는 것이 바로 **성교육**입니다. 아이들은 같은 정보라도 부모가 전해주면 더 믿게 됩니다. 또한 교육용 동영상을 보여주지만 하기보다는 부모가 보고 내용을 이야기해 주는 것이 효과적입니다. 가장 중요한 것은 부모가 성에 대한 고민을 들어줄 수 있는 상담자가 되는 것입니다.

- **성폭력 예방**에 대해 자녀들에게 이야기해 주셔야 합니다. 자녀들이 위험한 것과 그렇지 않은 것을 구분하는 능력을 가질 수 있도록 합니다. 또한 어려움이 있으면 도움을 요청할 수 있도록 알려주십시오. 부모가 든든한 안전망이 되어 줄 것이라는 확신을 심어주어야 합니다.

- 고학년의 경우 **이성 관계**에 대해 알려주어야 합니다. 이성 관계가 무엇이고 어떻게 좋은 관계를 유지해야 하는지를 가르쳐주어서 자기 자신을 중요한 사람으로 여기고 상대방을 존중할 수 있도록 가르쳐 줍니다.

10월 11일은 '비만 예방의 날'

매년 10월 11일은 '**비만 예방의 날**'입니다. 비만은 그 자체로도 삶의 질을 크게 저하시키지만, 무엇보다도 심장병, 뇌졸중, 당뇨병 등 여러 질병의 원인으로 작용하므로 관리가 매우 중요합니다. 전문가들은 비만 문제를 해결하기 위해 **아동, 청소년기부터 비만을 예방**하는 것이 필요하다고 강조합니다.

건강한 식사, 함께 하고 있나요?

낮에 받은 스트레스, 어떻게 풀고 있나요?

바쁘다고 즉석식, 외식만 하고 있지 않나요? 아이의 올바른 식습관을 위해서는 어른들의 노력이 필요합니다. 아이와 함께 하는 식사, 건강한 식사를 위해 함께 노력해 주세요.

식사 시간은 20분 이상 천천히

20분이 지나야 장에서 분비된 호르몬이 뇌에 도달해 "나는 배부르다"고 느끼게 됩니다. 음식을 오래 씹고, 한입 먹을 때마다 수저를 내려놓으면 식사 시간을 늘릴 수 있습니다.

아침부터 비슷한 양 먹기

하루에 섭취하는 열량을 고르게 분포시키는 것이 좋습니다. 식사를 건너뛰면 간식을 찾게 되고 다음 식사에 과식하기 쉽기 때문입니다.

잠도 중요하다.

짧은 수면 시간이 과체중과 비만 위험을 높입니다. 하루에 6시간 이하의 잠을 자면 불규칙한 식습관(특히 자주 먹거나 기름기, 설탕이 많은 간식류)을 갖기 쉽다는 연구 결과도 나온 바 있습니다.

건강 성장을 위한 운동

아이들에게 운동이란 놀이이고 활발하게 움직이는 신체활동을 의미합니다. 코로나19로 인하여 아이들의 활동량이 줄어들고, 정신건강 문제와 비만의 위험이 커지고 있습니다. 세계보건기구(WHO)에서는 소아·청소년에게 중등도 강도의 운동을 매일 1시간 정도 권장하고 있습니다.

'걸쭉' 어플리케이션을 이용하여 보다 즐겁게 걷기 운동부터 시작해 보는 것은 어떨까요?



학부모와 함께하는 약물예방교육-6

<교육부/한국교육환경보호원>

마약류 문제! 예방, 조기 발견, 대처로 함께 해결할 수 있습니다.

- ✓ 마약 없는 밝고 건강한 사회, 우리 모두의 노력으로 만들 수 있습니다.
- ✓ 자녀들이 마약류에 노출되거나 범죄 피해를 입지 않도록 가정에서도 관심을 갖고 살펴봐 주시기 바랍니다.

상담 및 교육기관

한국마약퇴치본부
: 1899-0893
· 전국 13개 지역 시도지부 방문, 편지, 메일, 전화 상담 가능
· 의료기관 치료 연계

학생 마약류 예방 교육자료

학생건강정보센터
: <https://schoolhealth.kr>

입원, 외래 치료 및 상담기관

지역사회 내 치료보호기관
중독관리통합지원센터

마약범죄 신고기관

☑ 경찰: 112
☑ 검찰: 1301
☑ 관세청: 125

※ 상담, 교육 및 치료 기관에서 상담 시 모든 개인정보가 철저히 보호됩니다.
※ 본인뿐만 아니라 가족, 주변인을 통한 상담도 가능합니다.

중독은 만성 뇌 질환입니다



- ✓ 중독은 뇌의 변화가 일어난 **만성질환**입니다. 치료에 엄청난 고통이 따르며, 평생의 노력이 필요합니다.
- ✓ 중독에 예외는 없으며 혼자만의 노력으로는 벗어날 수 없습니다.
- ✓ **조기 발견과 치료가 무엇보다 중요합니다.**

※출처: 마천 동구 중독관리통합지원센터 홈페이지