



# 10월의 보건소식

2021-보건25호

춘포초등학교 교장실 842-8213. 교무실 842-8211. 행정실 842-8212, FAX 842-3448

## 건강상태 자가진단 확인

### ▶ 건강상태 자가진단 항목의 등교중지 대상

1. (본인이나 동거인): 방역당국으로부터 **자가격리 통보** 받은 경우
2. (본인이나 동거인): 코로나 **진단검사**를 받은 경우
3. **임상증상**이 있는 경우: 발열(37.5℃), 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각, 미각소실 등

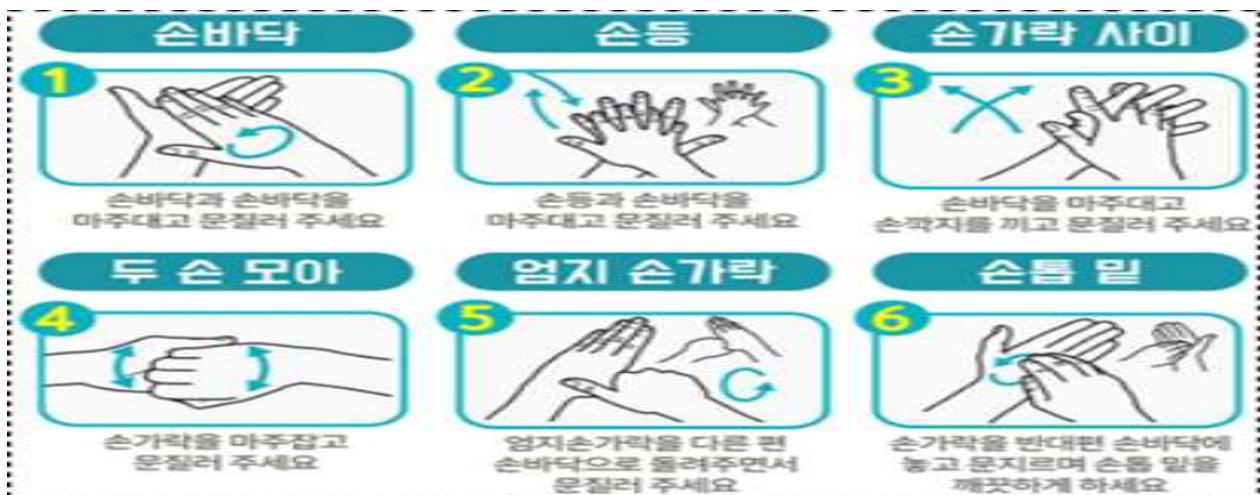
▶ 매일 등교 전 “학생 건강상태 자가진단”에 참여하고 ‘등교 가능’일 때만 학교에 등교하기

▶ ‘등교중지’일 경우 담임선생님께 연락하기-익산시 보건소(063-859-4811) 문의 후 조치에 따름

## 세계 손 씻기의 날

매년 10월 15일은 ‘세계 손 씻기의 날’입니다. 이 날은 2008년 10월 15일 UN총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정 하였습니다. 올바른 손 씻기는 가장 경제적이고 효과적인 감염 예방방법입니다.

### ▶ 올바른 손 씻기 방법



## 독감 예방접종 안내

인플루엔자란, 흔히 ‘독감’ 이라고 부르는 것으로 일반적인 감기 증상과 함께 고열, 근육통, 오한 등의 전신증상이 나타나는 것이 특징인 급성 호흡기 질환이다. 합병증으로 폐렴, 중이염 등이 발생할 수 있고 천식, 심부전증, 당뇨 등과 같은 만성 질환을 악화시켜 심각한 합병증을 발생시킬 위험이 있다. 때문에 개인위생수칙 준수와 함께 예방접종을 권장한다.



## 약과 함께 먹으면 안돼요.

약품이 몸에 들어와 약효를 내기 위해서는 약과 함께 음식 섭취에도 각별한 주의가 필요합니다.

### ▶ 감기약 및 진통제와 커피

커피 등 카페인을 반드시 삼가야 합니다. 감기약과 진통제에도 카페인이 다량 들어 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 성분**과 결합해 약효를 떨어뜨리기 때문에 피하고 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 완화해 주기 때문입니다.

## 비만 예방의 날

매년 10월 11일은 '비만 예방의 날'이다. 비만은 그 자체로도 삶의 질을 크게 저하시키지만, 무엇보다도 심장병, 뇌졸중, 당뇨병 등 여러 질병의 원인이므로 관리가 매우 중요합니다. 전문가들은 비만 문제를 해결하기 위해 아동, 청소년기부터 비만을 예방하는 것이 반드시 필요하다고 강조합니다.

### ▶ 부모가 바뀌어야 아이들이 바뀐다! 청소년 비만 예방 다섯 가지 방법

#### -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 움직임으로 느낄 수 있는 즐거움을 아이와 함께 찾아주세요.

#### -건강한 식사, 같이 하고 있나요?

낮에 받은 스트레스, 매운 밤참으로 풀고 계신가요? 바쁘다고 패스트푸드, 외식만 하시진 않나요? 부모의 식습관은 그대로 아이가 배웁니다. 조금만 신경 써서 챙겨먹는 식사, 아이와 함께해주세요.

#### -충분한 수면, 지키고 있나요?

수면시간 부족은 비만의 위험요소입니다. 충분한 휴식과 수면시간을 확대해주세요. 일주일의 피로, 주말에 몰아서 자는 잠으로 풀기보다는 아이들과 함께 걸어보세요.

#### -가족과의 시간, 지키고 있나요?

집에서 아이와 함께 있는 시간에도 아이가 아닌 전자기기만 보고 있나요? 부모와 아이의 TV·인터넷·스마트폰 사용 시간은 비만 발생과 비례합니다.

2021. 10. 1.

춘 포 초 등 학 교 장