



10월의 보건소식

2022-보건28호

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

환절기 감기와 인플루엔자 예방

낮과 밤의 기온 차가 커지는 요즘, 면역세포의 힘이 약해지면 감기나 인플루엔자, 코로나19 등 감염병에 잘 걸리게 됩니다. 규칙적이고 건강한 생활 습관으로 면역력을 키웁시다.

- 잠 충분히 자기(면역력 높이기)
- 자주 비누로 손씻기와 양치질하기
- 충분한 영양 섭취(골고루 먹기)
- 규칙적으로 운동하기
- 옷 따뜻하게 입기
- 독감(인플루엔자) 예방접종하기

코로나19와 인플루엔자 차이점

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

Q. 코로나19가 유행하고 있는데, 발열과 호흡기 증상이 나타나면 어떻게 해야 하나요?

- 발열, 인후통 등 인플루엔자 의심 증상이 나타나면 진료나 검사를 받아야 합니다. 의료기관 방문 시에는 코로나19 감염 이력 및 백신 접종력 등을 반드시 알리고, 코로나19 및 인플루엔자 의심 시에 의료진의 판단에 따라 검사를 받는 것을 권장합니다.

10월 15일 ‘손 씻기의 날’

매년 10월 15일은 ‘세계 손 씻기의 날 Global Handwashing Day)’ 입니다.



이 날은 2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로부터 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었으며, 질병통제예방센터(CDC)에서는 올바른 손씻기를 ‘가장 경제적이고 효과적인 감염 예방법’으로 소개 하고 있습니다. 즉, 올바른 손 씻기의 역할이 그만큼 크다는 것입니다.



10월 11일 ‘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 반드시 필요하다고 강조합니다.

- 건강한 식사, 함께 하고 있나요?

낮에 받은 스트레스, 어떻게 풀고 있나요?

바쁘다고 패스트푸드, 외식만 하고 있지 않나요? 아이의 올바른 식습관을 위해서는 어른들의 노력이 필요합니다. 아이와 함께하는 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 이하로 잠을 자면 불규칙적인 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, 정신건강문제와 비만의 위험이 커지고 있습니다. 세계보건기구(WHO)에서는 소아 청소년에게 중등도 강도의 운동을 매일 1시간 정도 권장하고 있습니다.

대기오염(미세먼지, 오존) 대응

- 물 자주 마시기
- 창문을 닫고 가급적 실외공기 차단하기
- 천식 등 호흡기 및 심장질환이 있는 학생은 특히 주의하기
- 외출 시에는 보건용 마스크 착용하기
- 등산, 축구 등 오랜 실외활동 자제하기
- 흐르는 물에 손을 자주 씻고, 외출 후에는 꼭 샤워하기

<자료출처: 참여보건연구회>

2022. 10. 4.

춘 포 초 등 학 교 장