



## 세계 손씻기의 날

10월 15일은 '세계 손씻기의 날'입니다. 2008년 스웨덴 스톡홀름에서 10월 15일에 열린 유엔 총회에서 각종 감염으로 인해 전 세계 어린이들이 사망하는 것을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다.

손씻기만 잘해도 감염성 질병의 70%를 예방할 수 있습니다. 그래서 비누를 사용한 올바른 손씻기를 '30초의 기적'이라고 합니다.

### 올바른 손씻기 방법



학생건강정보센터

## 가을철 건강관리 및 질병 예방

### 01 가을철 건강을 지켜요!



### 02 호흡기 질환, 환절기 알레르기 증상이 발생할 수 있어요.



### 03 가을철에 어떤 질환을 주의해야 할까요?

|                |                                                                                              |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>감기</p>      | <p>일교차와 건조한 날씨로 약해진 기관지에 감기바이러스가 침투하여 <b>감기</b>에 걸리기 쉬워요.</p>                                |
| <p>기관지 천식</p>  | <p>가을철 차고 건조한 바람과 알레르기 유발 물질로 인해 <b>발작적인 기침과 호흡곤란</b>이 발생할 수 있어요.</p>                        |
| <p>알레르기 질환</p> | <p>가을철 꽃가루나 알레르기 유발 물질이 점막을 자극해 <b>알레르기성 비염 및 결막염</b>을 유발할 수 있어요.</p>                        |
| <p>피부질환</p>    | <p>큰 일교차로 피지선과 땀샘의 기능이 약화되고 건조한 날씨로 피부의 수분을 빼앗기면서 <b>아토피, 가려움증 등 다양한 피부질환</b>이 발생하기 쉬워요.</p> |

### 04 가을철 질환을 예방하려면 어떻게 해야 할까요?



## 유행성 독감(인플루엔자)

### ■ 유행성 독감(인플루엔자)이란?

- 주로 기침, 재채기 등 사람의 호흡기 비말을 통해 전파 되는 감염성 질환입니다.
- 감염되면 1-4일(평균 2일) 후에 증상이 나타나며 38도 이상 고열, 기침, 인후통, 두통, 근육통, 피로감, 식욕 부진 등 전신증상을 보입니다.

### ■ 접종시기 예방법

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

### ■ 유행성 독감 예방법

- 일교차가 큰 환절기일수록 면역력이 떨어지기 쉽기 때문에 감기에 더욱 주의가 필요합니다.



실내 온도와 습도 적절히 유지  
온도: 20~22℃, 습도: 50~60%



외출 후 비누를 사용하여  
흐르는 물에 30초 이상 손 씻기



채소와 과일 충분히 섭취하기



따뜻한 물 충분히 마시기

질병관리청

어린이  
**인플루엔자  
예방접종하고  
질병을  
이길병으로!**



|             |                                                                                      |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>지원대상</b> | 생후 6개월 이상 ~ 13세 어린이 (2011.1.1. ~ 2024.8.31. 출생자)                                     |
| <b>접종기관</b> | 지정의료기관 및 보건소 * 예방접종도우미 누리집에서 확인 가능(보건소 방문 전 확인 필수)                                   |
| <b>지원기간</b> | • 2회 접종자   2024.9.20.(금) ~ 2025.4.30.(수)<br>• 1회 접종자   2024.10.2.(수) ~ 2025.4.30.(수) |



◆ 만13세 이하 어린이는 국가 예방접종 지원(무료) 대상자

## 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.

### ■ 비만 예방을 위한 올바른 식습관 실천하기

#### 1 정해진 시간에 규칙적으로 먹기

**불규칙한 식사는 과식으로 이어집니다.**

불규칙한 식사는 다음 끼니의 과식으로 이어져 영양불균형 및 비만을 초래합니다.  
또, 소화불량 등 소화기관 관련 질환 발병으로 건강을 해치게 됩니다.

#### 2 다양한 식품 골고루, 알맞게 먹기

다양한 식품을 골고루 섭취하여 부족하거나 과한 영양소가 없도록 합니다.

건강체중을 유지하기 위해서는 활동량에 맞는 알맞은 양을 섭취하여 비만과 만성질환을 예방합니다.

#### 3 아침 식사 꼭 챙겨먹기

**아침 식사는 두뇌 활동을 도와줍니다.**

아침 식사는 두뇌 활동에 필요한 에너지원인 포도당을 공급하여 수업의 집중력 향상에 도움을 줍니다.

#### 4 천천히 꼭꼭 씹어 먹기

**영양소 흡수율이 높아집니다.**

음식을 꼭꼭 씹는 과정에서 침 분비가 늘어나 소화가 잘되게 도와주며 영양소 흡수율이 향상됩니다.

**기억력, 집중력 등에 도움이 됩니다.**

씹어먹는 과정에서 미각이 발달하며, 뇌가 자극을 받아 기억력, 집중력 등 두뇌 발달에 도움이 됩니다.  
1회에 30번 정도는 씹는 연습을 충분히 합니다.



#### 5 아침 식사 꼭 챙겨먹기

소금의 성분인 나트륨은 신경 및 근육의 정상기능에 중요한 역할을 하지만, 과잉 섭취는 고혈압, 심장병 등 만성질환을 유발할 수 있습니다.

**나트륨 1일 섭취 권고량 : 2,000mg**



학생건강정보센터

2024. 10. 11.  
**전주남중학교장** (직인생략)