

결실의 계절 가을입니다. 가을은 알록달록한 산과 들로 인해 눈이 즐겁고 풍성한 과일들로 인해 입이 즐겁고 화창하고 시원한 날씨로 인해 몸과 마음이 즐거운 계절입니다. 이처럼 좋은 10월에 기본적인 생활 규칙 (손 씻기, 양치질하기, 음식 익혀서 먹기, 규칙적으로 운동하기, 일찍 자고 일찍 일어나기 등)을 습관화하여 건강한 학생이 됩시다.

## 10월 11일 비만예방의 날

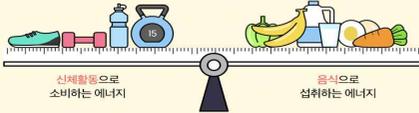
10월 11일은 '비만예방의 날'입니다. 기온이 내려가면서 움직임이 적어져, 체중이 늘어나기 쉬운 계절입니다. 비만은 그 자체로도 삶의 질을 크게 저하시키며 여러 질병의 원인으로 작용하므로 아동, 청소년기부터 비만을 예방하는 것이 반드시 필요합니다.

### 소아비만, 생활 속에서 예방하세요!

<b>1</b> 엘리베이터 보다는 계단 이용	<b>2</b> 주 3회 유산소 운동	<b>3</b> 스낵류보다 과일, 채소 등 섬유소 많은 음식 섭취
<b>4</b> 컴퓨터와 TV 시청을 줄이고 신체활동 늘리기	<b>5</b> 하루 물 8잔 섭취	<b>6</b> 충분한 수면시간

### 건강한 식생활과 규칙적인 신체활동은 비만예방을 위한 필수조건입니다.

음식으로 섭취하는 에너지와 신체활동으로 소비하는 에너지가 비슷해야 건강한 몸을 유지할 수 있습니다.



## 10월 15일 세계 손씻기의 날

미국 질병통제예방센터(CDC)에서는 올바른 손 씻기를 '가장 경제적이고 효과적인 감염 예방법'으로 소개하고 있습니다. 즉 올바른 손씻기의 역할이 그 만큼 크다는 얘기입니다.

매년 10월 15일은 세계 손씻기의 날 (Global Handwashing Day)'이다. 이 날은 2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다.

### 올바른 손씻기 6단계

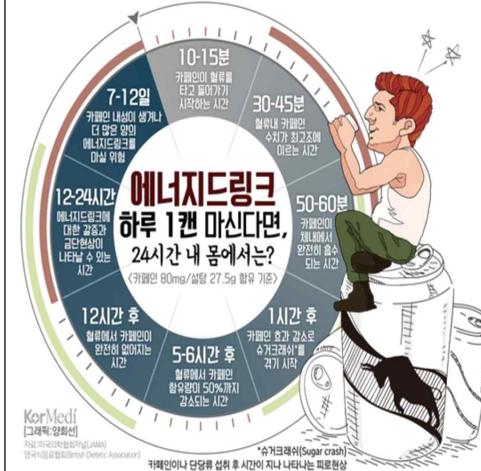
<b>1단계</b> 손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.	<b>2단계</b> 손가락을 마주잡고 문질러 줍니다.	<b>3단계</b> 손등과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.
<b>4단계</b> 엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 줍니다.	<b>5단계</b> 손바닥을 마주 대고 손가락을 끼고 문질러 줍니다.	<b>6단계</b> 손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 합니다.

## 카페인 중독 예방

“ 도서관에서 공부할 때 잠 쫓으려고 커피를 마시기 시작했다. 매일 한잔 꼴로 마시다 보니 이제는 커피마시기를 멈출 수 없다.” - 고등학교 2학년 박모군.



자료/ 식품의약품안전처  
전문가들은 청소년이 많은 양의 카페인을 섭취하면 건강을 해칠 수 있다고 경고하고 있다. 권장량 이상의 카페인 이 체내 칼슘, 철분 흡수를 방해해 성장에 악영향을 끼칠 수 있다는 것이다. 심혈관 질환과 신경계 이상을 일으킬 가능성도 있다. 또한 지나친 카페인 섭취는 청소년의 자살 발생률을 높일 수 있다는 연구 결과도 있다.



- ### Q. 카페인섭취를 줄이는 방법
1. 카페인 대신 '물' 섭취
  2. 허브차 등의 대체음료 마시기
  3. 스트레칭이나 운동하기
  4. 충분한 수면으로 피곤 해소
  5. 그럼에도 어렵다면 일일섭취량 이하로 마시기

## 독감예방접종은 10월에!

질병관리청에서 2022년 9월 16일(금)에 2022-2023절기 인플루엔자 유행주의보를 발령하였습니다.

### 인플루엔자란?

- 흔히 “독감”이라고 불리는 인플루엔자는 감염이 될 경우 일반적인 감기 증상과 함께 고열, 근육통, 쇠약감 등의 전신증상이 나타나는 것이 특징인 급성 호흡기 질환입니다.
- 인플루엔자 합병증으로 세균성 폐렴, 중이염 등이 발생할 수 있고 심부전증, 천식, 당뇨 등과 같은 만성질환을 악화시켜 심각한 합병증이 발생할 수 있는 위험이 있기에 개인위생수칙 준수와 함께 예방접종이 권장됩니다.

### 접종시기

- 독감이 유행하기 이전인 9월~11월 사이
- 건강한 성인 대상자들은 의무사항은 아니며, 접종 2주 후부터 항체가 생기며 4주 정도가 지나야 효력이 생기므로 독감이 유행하기 전인 10월경에는 접종을 하는 것이 효과적입니다.
- 인플루엔자 바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 지난해에 예방접종을 하였다도 매년 새로 접종해야 합니다.

만 13세 이하 어린이는 국가 예방접종 지원(무료) 대상자~

### 만 13세 이하 어린이

2022-2023절기 어린이 인플루엔자 국가예방접종 지원 안내

지원대상!	생후 6개월 ~ 만 13세 어린이 (2009.1.1. ~ 2022.8.31. 출생) ※ 실제 생년월일과 주민등록상 생년월일이 상이한 어린이는 실제 생년월일 기준
지원기간!	2회 접종대상자 2022.9.21.(수) ~ 2023.4.30.(일) 1회 접종대상자 2022.10.5.(수) ~ 2023.4.30.(일) ※ 예방접종 일정 및 접종횟수는 보건복지부 상임 발표
접종기관!	지정의료기관 및 보건소 ※ 예방접종도우미 누리집에서 확인 가능 (보건소는 방문 전 확인 필수)