

단풍의 계절 10월입니다.

10월은 일교차가 심해지며 우리 몸의 면역기능을 떨어뜨려 감기나 독감에 걸리기 쉽습니다. 기온의 변화가 심할 때는 옷차림이나 개인위생 등 건강관리를 위해 좀 더 신경을 써야 합니다.

세계 손 씻기의 날

매년 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날'입니다. 이 날은 2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다. **올바른 손 씻기는 '가장 경제적이며 효과적인 감염 예방법'**입니다.



올바른 손 씻기 6단계



<출처 : 질병관리본부>

식중독 예방 3대 요령



<출처 : 국민건강지식센터>

코로나19와 독감의 차이점

코로나19	교집합	독감
<ul style="list-style-type: none"> 감염 1~14일 후 증상 시스-코로나바이러스 빠른 시기에 심각한 호흡기 합병증 발생 가능성 있음 자가격리 예방 	<ul style="list-style-type: none"> 비말 전파 열, 기침, 피로감 심할 경우 폐렴 합병증 	<ul style="list-style-type: none"> 감염 1~4일 후 증상 인플루엔자 바이러스 원인 시간이 지나면서 형성된 면역으로 합병증 발생 가능성 낮음 백신으로 예방

자료: 세계보건기구

독감 예방접종은 10월에

★ 인플루엔자란?

흔히 “**독감**”이라고 불리는 인플루엔자는 감염이 될 경우 **일반적인 감기 증상과 함께 고열, 근육통, 식욕감퇴 등의 전신증상이 나타나는 것이 특징인 급성 호흡기 질환**입니다.

인플루엔자 합병증으로 세균성폐렴, 중이염 등이 발생할 수 있고 심부전증, 천식, 당뇨 등과 같은 만성 질환을 악화시켜 심각한 합병증이 발생할 수 있는 위험이 있기에 **개인위생수칙 준수와 함께 예방접종이 권장**됩니다.

★ 접종 시기

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 효과적**입니다.
인플루엔자바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 **지난해에 예방접종을 하였더라도 매년 새로 접종**해야 합니다.

일시중단된 국가 인플루엔자 예방접종사업이 재개될 경우 즉시 학생 무료접종 일정을 재안내드리겠습니다.

청소년 음주의 위험

어른들 중 “남자인데 한 두잔 정도는...” 음복주는 관참아” “어른에게 배우는 술은 관참아!”라고 생각하는 경우가 있지만, 술은 청소년의 정신과 신체에 예측할 수 없는 방법으로 영향을 미칠 뿐 아니라, 판단력을 흐리게 하고, 현행하게 술을 다스릴 수 있는 대처기술을 감소시키는 작용을 한다.

- 술은 청소년들의 정상적인 발육을 막고,
- 기억력과 집중력 저하로 학습능력에 부정적인 영향
- 담배, 본드, 마약 등의 다른 유해물질이나 약물에 대한 접근성을 높이기 때문에,
- 청소년들이 비행적 사고에 휘말리기 쉬운 상황발생의 원인으로 작용하여 **청소년기에 술을 마시는 것은 매우 위험하다.**



약과 함께 먹으면 독이 되는 음식

의약품이 체내에 들어와 약효를 내기 위해서는 약과 함께 음식 섭취에도 각별한 주의가 필요합니다. 복용하는 약과 비슷한 효과를 내거나 혹은 약의 효과를 방해하기 때문입니다. 의약품별 복용 시 주의해야 할 식품에 대해 알아봅시다.

☞ 감기약 및 진통제와 커피

커피 등 카페인은 반드시 삼가야 합니다. 감기약과 진통제에도 카페인이 다량 함유돼 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 성분과 결합해 약효를 떨어뜨리기 때문입니다.

반면에 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 완화해주기 때문입니다.
<출처 : 헬스조선>

코로나 블루 극복하기

‘**코로나 블루**’는 ‘코로나19’와 ‘우울감(blue)’이 합쳐진 신조어로, **코로나19 사태의 장기화로 일상에서 큰 변화가 닥치면서 생긴 우울감이나 무기력증**을 뜻하는 말이에요. 코로나와 함께 살아가야만 하는 시대, 생활방역만큼이나 **중요한 마음방역, 코로나 블루 극복방법**에 대해 알아봅시다.

★ 수면·기상 시간 규칙적으로 하기

: 일상생활 리듬을 유지하는 것만으로도 코로나 블루를 이길 수 있어요!

★ 가볍게 운동 시작하기

: 규칙적인 운동은 우울감을 해소하는데 무척 도움이 된다고 해요!

★ 가짜뉴스 멀리 하기

: 과도한 공포와 불안을 자극하는 가짜뉴스에 주의하세요!!

★ SNS, 전화를 통해 자주 안부 묻기

: 전화나 SNS 등으로 안부를 자주 묻고, 짧게라도 마음을 표현하는 대화를 나눠보세요. 그 어떤 예방주사보다 든든한 마음 방역효과를 누릴 수 있습니다.

도래 성폭력 예방

■ 교육부, 학교 성폭력 실태 조사 결과 학교 내 성폭력 심의 건수가 최근 3년간 증가세를 보이고 있으며, 초·중고 도래 간 성희롱이 가장 많았다. 같은 학교 같은 학년 학생에게 성희롱을 당한 초·중고 학생 비율은 평균 70.7%로 나타났으며 초·중고 학교가 73.5%로 가장 높았다.
<출처 : 뉴시스>

■ 도래간 성폭력의 유형

	상대방의 모습을 함부로 휴대전화, 카메라로 찍어 인터넷 등에 올리지 않기
	함부로 다른 사람의 신체를 만지지 않기
	다른 사람의 외모, 이름을 비하하거나 놀리지 않기
	피해 사실이 있을 때 지체하지 말고 신고하기