



가을은 알록달록한 산과 들로 인해 눈이 즐겁고 풍성한 과일들로 인해 입이 즐겁고 몸과 마음이 즐거운 계절입니다. 동암차돌 가족 모두 방역수칙(올바른 마스크 착용, 꼼꼼한 손 씻기, 기침예절 등)을 철저히 준수하여 건강하고 행복한 10월 보내시기 바랍니다.



10월 15일은 세계 손 씻기의 날



Global Handwashing Day
October 15

미국 질병통제예방센터(CDC)에서는 올바른 손 씻기를 ‘가장 경제적이고 효과적인 감염 예방법’으로 소개하고 있습니다. 즉 올바른 손 씻기의 역할이 그만큼 크다는 얘기입니다.

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.
<출처 : 네이버 지식백과>



올바른 손씻기 6단계



독감(Influenza) 예방접종 안내

인플루엔자란?

흔히 ‘독감’이라고 불리는 인플루엔자는 감염이 될 경우 일반적인 감기 증상과 함께 고열, 근육통, 식욕감 등이 전신증상이 나타나는 것이 특징인 급성호흡기질환입니다. 인플루엔자 합병증으로 세균성 폐렴, 중이염, 등이 발생 할 수 있고 심부전증, 천식, 당뇨 등과 같은 만성질환을 악화시켜 심각한 합병증이 발생할 수 있는 위험이 있기 때문에 인위생수칙 준수와 함께 예방접종이 권장됩니다.

접종시기

독감이 유행하기 이전인 9-11월 사이

인플루엔자 바이러스는 매년 그 유형이 조금씩 바뀌므로 지난 해에 예방접종을 하셨더라도 매년 새로 접종해야 합니다.

만13세 이하 어린이는 국가 예방접종 지원(무료) 대상자



어린이

인플루엔자 예방접종하고 질병을 이길 병으로!



대상	생후 6개월 이상 ~ 13세 어린이 (2011.1. ~ 2024.8.31. 출생자)
접종기관	지정의료기관 및 보건소 * 예방접종도우미 누리집에서 확인 가능(보건소 방문 전 확인 필수)
접종기간	· 2회 접종자 2024.9.20.(금) ~ 2025.4.30.(수) · 1회 접종자 2024.10.2.(수) ~ 2025.4.30.(수)





비만 예방

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 예방하는 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

식사시간은 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 이하의 수면을 취하면 불규칙적인 식습관(특히 자주 먹거나 기름기, 설탕이 많은 간식류)을 갖기 쉽다는 연구 결과도 나온 바 있습니다.

건강성장을 위한 운동

아이들에게 운동이란 놀이이고 활발하게 움직이는 신체활동을 의미합니다. 코로나19로 인하여 아이들의 활동량이 줄어들고, 정신건강문제와 비만의 위험이 커지고 있습니다. 세계보건기구(WHO)에서는 소아청소년에게 중등도 강도의 운동을 매일 1시간 정도 권장하고 있습니다.



‘건강’ 어플리케이션을 이용하여 보다 즐겁게 걷기 운동부터 시작해보는 것은 어떨까요?



심폐소생술(CPR)

심폐소생술은 심장마비가 발생했을 때 인공적으로 혈액을 순환시키고 호흡을 돕는 응급치료입니다. 심폐소생술은 심장이 마비된 상태에서도 혈액을 순환시켜, 뇌의 손상을 지연시키고 심장이 마비 상태에서부터 회복하는데 결정적인 도움을 줍니다.

심장마비를 목격한 사람이 즉시 심폐소생술을 시행하게 되면 심폐소생술을 시행하지 않은 경우에 비해 심장마비환자의 생명을 구할 수 있는 확률이 3배 이상 높아집니다.

또한, 심폐소생술을 효과적으로 시행하면 그렇지 않은 경우에 비해 심장마비 환자의 생존율이 3배 가량 높은 것으로 조사되었습니다. 따라서, 모든 사람이 심폐소생술을 배운 후 응급상황에서 이를 효율적으로 시행한다면 수많은 심장마비 환자의 생명을 구할 수 있을 것입니다.

< 심정지 환자를 소생시키려면 - 생존사슬을 이어주세요 >



< 심폐소생술의 순서와 방법 >



① 환자 의식 확인 및 119에 신고

환자의 의식을 확인 후 곧바로 119에 신고하여 구조 요청을 하며, 가까이 있는 사람에게 자동심장충격기를 요청해야 됨.



② 호흡 확인

먼저 환자의 호흡 확인이 필요함. 얼굴과 가슴을 10초 이내로 관찰하여 의식과 호흡이 없을 경우 인공호흡을 준비.



③ 기도 확보

머리의 가슴과 턱을 올려 기도를 확보한 후, 코를 막아 환자의 가슴이 올라올 정도로 공기를 불어 넣고 코를 열어 들어간 공기의 배출을 확인.



④ 흉부압박 실시

환자 가슴 중앙에 양손 깍지를 낀 다음 성인 기준 5cm 이상 1분에 100회~120회 정도를 유지하며 30회를 실행.

【 돈을 잃으면 적게 잃는 것이고, 명예를 잃으면 많이 잃는 것이며, 건강을 잃으면 모두 잃는 것이다. 】