



10월 보건소식

발행인 : 교 장 이강애
지도인 : 교 감 강준균
편 집 : 보건교사 최윤희
발행일 : 2024. 10. 2

세계 손씻기의 날 (10월 15일)

미국 질병통제예방센터에서는 올바른 손씻기를 ‘가장 경제적이고 효과적인 감염 예방법’으로 소개하고 있습니다. 손씻기 6단계 실천을 습관화하면 A형 간염, 세균성 이질, 인플루엔자 등 많은 감염병을 예방 할 수 있습니다.



인플루엔자 예방

❁ 인플루엔자(독감)?

인플루엔자 바이러스에 의해 발병합니다. 잠복기는 1~4일, 전염력은 증상이 나타나기 1일전~5일후 사이에 강하다. 환자의 기침, 재채기를 통해 전파됩니다.

38~40℃의 고열, 두통, 오한, 인후통, 기침, 온몸을 두들겨 맞은 듯한 근육통 등의 증상이 있습니다.

❁ 독감예방주사 접종 시기

건강한 성인은 의무사항은 아니며, 접종 2주 후부터 항체가 생기며 4주 정도가 지나야 효력이 생기는 것으로 독감이 유행하기 전인 **10월 경에 접종을 실시하는 것이 효과적입니다.**

- 2회 접종대상자: 2024. 9. 20.(금) ~ 2025. 4. 30.(수)
- 1회 접종대상자: 2024. 10. 2.(수) ~ 2025. 4. 30.(수)

❁ 예방법

- 학교에는 개인 물통을 가지고 다니며, 물을 자주 마십니다.
- 올바른 손씻기-1일 8회, 30초 이상 손을 비누로 씻습니다..
- 평소 규칙적인 운동과 함께 신선한 과일과 채소를 많이 먹어 몸의 저항력을 기릅니다. 골고루 잘 먹고, 피곤하지 않도록 휴식을 취합니다.
- 열이 나고 몸살,호흡기 증상이 있을 때는 병원진료를 받습니다.
⇒ 기침을 하는 사람은 등교할 때 꼭 마스크를 쓰고 오세요.
- 마스크 착용 및 기침 예절을 지킵니다.
- 어린이와 노약자는 10월에 독감예방접종을 받습니다..
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않습니다.

알레르기성 비염 예방

- 침대, 이불, 베개, 담요 등 먼지가 쉽게 달라붙는 침구류는 자주 삶거나 강한 햇볕에 말립니다.
- 개미, 바퀴벌레, 진드기 등이 발견되면 살충제로 박멸합니다.
- 집안에 환기를 자주 시키고 번기, 욕조, 바닥 등의 곰팡이를 락스 등으로 제거합니다.
- 꽃가루가 날리면 집이나 자동차 창문을 닫고 귀가 시에 손을 깨끗이 씻습니다. 필요시 마스크를 착용합니다.
- 애완동물의 분비물이나 털에 주의합니다.
- 갑작스런 기온 변화에 주의하여 실내온도를 유지합니다.
- 코 점막의 건조 방지위해 따뜻한 음식과 수분을 충분히 섭취합니다.
- 집안이 건조하지 않게 습도 조절과 따뜻한 물을 자주 마십니다.



소아 급성 두통의 종류와 원인

❁ 급성 두통

- 근시, 사시의 안과 질환
- 부비동염, 중이염 등의 감염성 질환
- 충치나 부정교합으로 인한 치과 질환
- 감기로 인한 열을 동반한 두통
- 끼니를 거름으로 인해 저혈당증, 수면 불규칙으로 인한 두통
- 학교나 친구관계에서의 스트레스로 인한 두통

❁ 두통이 생겼을 경우의 관리방법 ❁

질환으로 인한 두통이 아닌 경우 통증이 있을 때는 약을 먹는 보다 스스로 자기 관리를 하여 증상을 다스리는 것이 좋습니다.

- 하던 일을 잠시 멈추고 조용히 앉아 눈을 감고 천천히 숨을 들이마시며 긴장을 푹니다.
- 스트레칭이나 이완 운동으로 목 근육을 부드럽게 마사지를 합니다.
- 이마에 찬 물수건을 대거나 누워서 쉽니다..
- 따뜻한 물로 샤워를 합니다.
- 필요에 따라 진통제를 복용합니다. (진통제는 두통의 원인을 없애는 것이 아니라 증상을 느끼지 못하게 하는 것인데 너무 자주 복용하면 증상이 악화될 수 있으므로 주의합니다.)
- 증상이 계속되는 경우 진료를 받습니다.

비만 예방의 날

비만 예방의 날

10월 1일은 비만 예방의 날입니다. 비만은 그 자체로도 삶의 질을 크게 떨어뜨리지만, 무엇보다 각종 합병증이 더 문제입니다. 심장병, 뇌졸중, 제2형 당뇨병, 암에 이르기까지 각종 심각한 질병의 원인 질환으로 작용합니다. 전문가들은 비만 문제를 해결하기 위해서는 아동 청소년기부터 비만을 예방하는 것이 반드시 필요하다고 강조합니다.

1. 적정 체중, 알고 있나요?
비만 예방의 첫걸음은 키와 성장 곡선에 시작합니다.

부모가 바뀌어야
아이들이 바뀔다!
청소년 비만
예방 다섯 가지
행동강령

다른 '적정 체중' 알기에서
2. 걷는 즐거움, 알고 있나요?

생활 속 운동 실천의 첫걸음, 바로 걷기입니다. '운동을 해야 한다'는 스트레스보다는 움직임으로써 느낄 수 있는 즐거움을 아이와 함께 찾아주세요.

3. 건강한 식사, 같이 하고 있나요?

낮에 받은 스트레스를 야식으로 풀고 계신가요? 바쁘다고 패스트푸드, 외식만 하시지는 않나요? 부모의 식습관은 그대로 아이가 배웁니다. 조금만 신경써서 챙겨 먹는 식사, 아이와 함께 해주세요!

4. 충분한 수면, 지키고 있나요?

수면시간 부족은 비만의 위험요소입니다. 충분한 휴식과 수면시간을 확대해주세요. 일주일의 피로, 주말에 몰아서 자는 잠으로 풀기보다는 아이들과 함께 걸어보세요.

5. 가족과의 시간, 보내고 계신가요?

집에서 아이와 함께 있는 시간에도 아이가 아닌 전자기기만 보고 계시지는 않으신가요? 부모와 아이의 TV, 인터넷, 스마트폰 사용 시간은 비만 발생과 비례합니다.

보건실 안내

★1학기에 실시했던 1,4학년 학생 건강검진과 2,3,5,6학년 교내 건강검사결과 비만도, 소변, 구강, 시력 검사에서 **유소견이 확인된 학생의 경우 반드시 재검사 실시 및 소견에 따라 건강을 관리 할 수 있도록 협조 부탁드립니다.**

★국민건강증진법 개정에 따른 **금연구역 변경안내**
유치원, 어린이집, 초·중·고 주변(경계선) 30m 이내 금연구역 신설 위반시 과태료 10만원



구역 신설 위반시 과태료 10만원 부과
※아울러 전자담배가 청소년 유해 물건에 해당되어 청소년 구매가 금지되었음을 안내드립니다.

★ 전북특별자치도 교육청
학생건강증진교육센터 홈페이지

온라인 건강상담게시판 운영하고 있습니다. 건강관리 및 질환에 대한 상담 필요시 많은 이용 부탁드립니다.

<https://vo.la/NWRYQ>



★4학년 구강진료사업 미참여자

참여안내-덴티아이 앱 가입 및 치과 진료 부탁드립니다.

생활 속 바른 자세 실천하기



○ 바르지 못한 자세로 무게 중심이 한쪽으로 치우치면 뼈나 근육에 무리가 가서 **허리, 등, 목에 통증**이 생기기도 하고 **소화가 잘 안되거나 두통**이 생길 수 있습니다.

- 가방을 멜 때 허리가 앞으로 구부러지지 않도록 가방을 등에 밀착시켜서 멘다.
- 의자에 앉을 때는 엉덩이가 의자 끝까지 닿도록 밀어 넣고 허리를 세워서 앉는다.
- 서 있을 때 한쪽 다리에만 힘을 주고 비스듬히 서있지 않는다.
- 한 손으로만 물건을 들지 않는다.
- 오래 앉아 있어야 할 때에는 중간에 휴식을 취한다.
- 신체활동이나 스트레칭을 자주한다.

소아비만, 생활 속에서 예방하세요!

