



도전! 감염병 제로(zero)!



여러 사람에게 옮기는 질병으로 **학교**에서 흔히 발생하는 감염병에는 인플루엔자(독감), 유행성 이하선염, 수두, 유행성 각결막염 등이 있습니다.



수두

가려움증, 근육통, 열, 두통, 식욕부진, 작은 점 크기의 피부 발진과 물집

유행성 이하선염 (볼거리)

발열, 두통, 근육통, 식욕부진, 구역질, 이하선(귀밑샘)이 붓고 통증



학교에서 흔히 발생하는 **감염병**



인플루엔자 (독감)

발열, 오한, 근육통, 두통, 목의 통증, 구토, 설사



유행성 각결막염 (눈병)

충혈, 통증, 눈부심 현상, 눈이 붓고 가려움, 눈곱



※ 감염병 예방법

1. 1830 손씻기 (하루 여덟 번, 30초씩) 실천하기
2. 기침예절 지키기
3. 유행시에는 사람 많은곳 가지 않기

※ 감염병에 걸렸을 때

1. 증상이 의심되면 병원 진료를 받기
2. 학교에 연락한 뒤 학교, 학원 등 사람이 많은 곳에 가지 않기
3. 마스크나 손수건은 혼자만 사용하기



교육부 학생건강정보센터



나를 위한 나트륨 섭취 줄이기



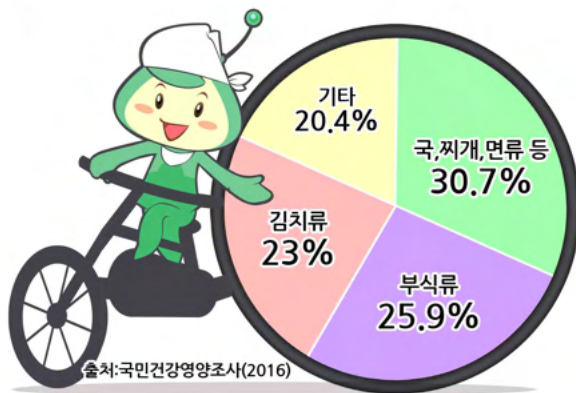
● 나트륨 섭취량 얼마나 될까?



우리나라 국민들의 1인당 하루 나트륨 섭취량은 얼마나 될까요? 세계보건기구 WHO의 섭취 권장량인 2000mg 보다 2배 가량 높은 3890mg을 섭취하고 있는 것으로 조사되었습니다.



● 나트륨은 어디에 많이 들어 있을까?



● 나트륨 섭취가 많으면 어떤 질병에 걸릴 수 있을까?



● 나트륨 줄이기 어떻게 하면 될까?



- 조리 시 소금사용량을 줄입니다.
- 식품 자체의 고유한 맛을 즐깁니다.
- 소금대신 후추, 마늘, 고춧가루, 식초, 깨 등을 사용합니다.
- 외식, 가공식품의 섭취를 줄입니다.
- 즉석가공식품의 스프는 줄여서 사용합니다.
- 국물의 섭취를 줄입니다.
- 나트륨 배설을 도와주는 칼륨이 많은 식품(채소, 과일, 우유)을 먹습니다.
- 조리 후 먹기 직전에 간을 합니다.

tip!! 영양표시를 꼭 확인한 후 섭취합시다!

