



은화교육통신

(10월 보건소식지)

더불어
바르게
굳세게

홈페이지 : <http://www.eunhwa.sc.kr> 교무실 220-0902 보건실 220-0942

푸른빛으로 어우러졌던 산과 들의 나무들이 여러 가지 색깔의 옷들로 갈아입는 단풍의 계절 10월입니다. 아름다운 계절 10월은 일교차가 심해지며 우리 몸의 면역기능을 떨어뜨려 감기나 독감에 걸릴 수 있습니다. 10월에 주의해야 할 건강소식은 무엇이 있을까요? 10월 보건소식지를 통해 알아보시다.

* 환절기 건강관리 *

무더위로 인해 약해진 면역력이 회복되기 전에 감기에 걸리면 심각한 합병증을 가져올 수 있으므로 평소 음식을 골고루 섭취하고 규칙적인 운동과 충분한 휴식을 통하여 신체의 면역력을 키워 놓아야 합니다. 또, 가장 중요한 개인 위생관리를 평상시에 철저히 해야 합니다. (손 씻기, 양치질 잘하기 등) 아래의 환절기 건강관리 수칙을 잘 지켜 건강한 가을을 보내시기 바랍니다.

<p>잠을 충분히 자기</p> 	<p>옷을 따뜻하게 입기</p> 	<p>외출 후 양치질 하기</p> 	<p>사람 많은 장소에 가지 않기</p> 
<p>물 많이 마시기</p> 	<p>손/발 비누로 깨끗이 씻기</p> 	<p>충분한 영양섭취</p> 	<p>독감예방접종</p> 

● 인플루엔자란?

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

● 접종 시기

- 독감이 유행하기 이전인 **9월~11월 사이**
- 접종 2주 후부터 항체가 생기며 4주 정도가 지나야 효력이 생기므로 독감이 유행하기 전인 10월경에는 접종을 하는 것이 효과적입니다.
- 인플루엔자바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 지난해에 예방접종을 하였더라도 매년 새로 접종해야 합니다.

- 교육부, 학교 성폭력 실태 조사 결과 학교 내 성폭력 심의 건수가 최근 3년간 증가세를 보이며, 초·중·고 또래 간 성희롱이 가장 많은 것으로 조사되었습니다.

● **또래 성폭력이란?**

또래 친구들 사이에서 일어나는 성폭력으로 장난처럼 취급되는 성폭력을 말합니다.

친밀감을 표현하기 위해 한 장난, 게임, 놀이를 할 때 친구의 상황을 생각해 주지 않는다면 충분히 성폭력 상황이 발생할 수 있고, 또래끼리의 장난이라도 상대의 동의가 없는 무분별한 행동은 누군가에게 상처를 주는 성폭력이 될 수도 있습니다.

● **이런 행동은 하면 안 됩니다!**

- 음란물(사진, 동영상 등)을 보여 주거나 성적 언어와 성행동 흉내 내기
- 장난으로 하는 바지 내리거나 속옷 보기
- 동의 없이 의도적으로 신체 접촉하기
- 기습 뽀뽀, 동의 없이 포옹하거나 뒤에서 껴안기, 무릎에 앉히기
- 동의 없이 핸드폰으로 사진을 찍어 친구들에게 보여주거나 인터넷에 올리기
- 화장실에서 안을 들여다보기 (노크하고 기다려야 함)
- 상대방의 외모 또는 신체변화를 비유해서 성적으로 놀리는 행위
- 게임이나 별칭으로 스킨십 강요
- 사이좋은 친구 둘을 보며 사귀냐고 놀리는 경우
- 이성교재 중인 친구들에게 스킨십 강요하기

● **청소년 비만 예방 다섯 가지 행동강령**



1. 적정 체중, 알고 있나요?

: 비만 예방의 첫걸음은 키와 성장 곡선에 따른 '적정체중 알기'에서 시작합니다.



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 스트레스, 매운 야식으로 풀고 계신가요? 바쁘다고 패스트푸드, 외식만 하시진 않나요? 부모의 식습관은 그대로 아이가 배웁니다. 조금만 신경 써서 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, 지키고 있나요?

: 집에서 아이와 함께 있는 시간에도 아이가 아닌 전자기기만 보고 있나요? 부모와 아이의 TV·인터넷·스마트폰 사용 시간은 비만 발생과 비례합니다.