



세계 손 씻기의 날

■ 미국 질병통제예방센터(CDC)에서는 올바른 손 씻기를 '가장 경제적이
며 효과적인 감염 예방법'으로 소개하고 있습니다. 즉 올바른 손 씻기
의 역할이 그 만큼 크다는 얘기입니다.

매년 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날 (Global Handwashing Day)'이다. 이
날은 2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로 인한
전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었다.

올바른 손 씻기 6단계



성역할고정관념 NO, 양성평등 YES!

양성평등이란, 남자, 여자의 신체적인 차이를 인정하며, 인
격적으로 차별 없이 평등하게 존중하는 것을 의미합니다.

▶ 성역할고정관념이란?

남자와 여자를 평가할 때, 그 사람의 개인적인 특성이나
능력을 보는 것이 아니라 직업, 역할 등을 보고 평가하는
것을 말합니다.

혹시 "여자 아이는 얌전해야지!, 남자가 울면 안돼!" 이런
말을 자주 하시지는 않나요? 아직도 우리 사회에는 성차별
적인 말과 행동이 남아 있습니다. 때문에 성차이와 성차별
을 구분하여 알고 계시는 것이 중요합니다.

☆ 성차이: 남성과 여성의 타고난 차이

예)여자는 임신을 할 수 있지만, 남자는 할 수 없다.

☆ 성차별: 합리적인 이유 없이 성별을 이유로 인간 의 기본적인 자유를 제한하는 것

예)남자는 집안일을 하면 안돼. 돈을 벌어야해.

여자는 군인이 될 수 없어, 남자들의 직업이야.

10월 11일 '비만예방의 날'

10월 11일은 전 세계 50개 지역의 비만 관련 단체가
세계비만연맹을 구성하여 지키고 있는 '비만예방의 날'
입니다.

비만은 그 자체로도 삶의 질을 크게 떨어뜨리지만, 무
엇보다도 각종 합병증이 더 문제입니다. 심장병, 뇌졸
중, 제2형 당뇨병, 암에 이르기까지 각종 심각한 질병의
원인질환으로 작용합니다.

전문가들은 비만 문제를 해결하기 위해서는 아동·청소년
기부터 비만을 예방하는 것이 반드시 필요하다고 강
조합니다.

★ 청소년 비만예방 다섯 가지 행동강령

1. 걱정체중, 알고 있나요?

: 비만예방의 첫 걸음은 키와 성장 곡선에 따른 '적
정체중 알기'에서 시작합니다.

2. 걷는 즐거움, 알고 있나요?

: 생활 속 운동 실천의 첫 걸음, 바로 걷기입니다. '운
동을 해야 한다'는 스트레스 보다는 움직임으로써 느
낄 수 있는 즐거움을 찾아주세요.

3. 건강한 식사, 같이 하고 있나요?

: 낮에 받은 스트레스, 매운 야식으로 풀고 계신가요?
바쁘다고 패스트푸드, 외식만 하시진 않나요? 조금만
신경써서 챙겨먹는 식사, 가족과 함께 해주세요.

4. 충분한 수면, 지키고 있나요?

: 수면시간 부족은 비만의 위험요소입니다. 충분한
휴식과 수면시간을 확대해주세요. 일주일의 피로, 주
말에 몰아서 자는 잠으로 풀기 보다는 함께 걸어보
세요.

5. 가족과의 시간, 지키고 있나요?

: 집에서 가족과 함께 있는 시간에도 전자기기만 보
고 있나요? 부모와 아이의 TV·인터넷·스마트폰 사용
시간은 비만 발생과 비례합니다.

카페인 중독 예방

시험을 앞둔 중, 고등학교에서
제조되고 있는 이것!!



바로 고 카페인 음료입니다.

봉봉드링크, 박카리스웨트 등 종류도 다양합니다.

카페인을 커피나 차 같은 일부 식물의 열매, 씨앗 등
에 함유된 알칼로이드(alkaloid)의 일종으로 정신을

각성시키고 피로를 줄이는 등의 효과가 있습니다.

그러나 카페인을 장기간 다량 복용할 경우 부작용이 나타날 수 있습니다.

부작용으로는 **심장박동·호흡 속도 증가, 위장활동저하, 혈관수축** 등이 있으며 특히 청소년이 카페인을 과잉 섭취하게 되면 **두근거림, 수면장애, 신경과민** 등에 시달릴 수 있음.

확실한 효과를 보는 만큼 후폭풍이 거센 카페인음료의 지나친 섭취는 오히려 집중력을 떨어뜨리고 피로를 누적시켜 건강에 해로울 수 있습니다.

사이버 폭력 예방

나날이 심각해지고 있는 '사이버 폭력'에 대해 알아볼까요?

1. 사이버 언어폭력

인터넷에서 누군가에게 욕설을 하거나 감정을 상하게 하는 행위

2. 사이버 명예훼손

민주: 애들아~ 유정이야~ 뭐지 수업시간에 오종 왔대~
유정: 아니야 ~~~ 나 안그랬어...
민주: ^^ 아님 말구 ~~~

특정인에 대해 허위글이나 당사자가 기분 나빠할 글을 당사자·허위·없이 공개적으로 올리는 행위.

3. 사이버 성희롱

차마 더 짧은 사진 없어? 보여줘~~
그런 거 없어. 그리고... 싫어.
뭐 어때~ 우리끼리인데. ^^ 사진 보내줘~~

인터넷상에서 음란한 대화 및 사진을 강요하거나 성적 수치심을 주는 말을 하는 행위.

4. 사이버 스토킹

홍식: 미려아~ 안녕 ^^*
미려: 내 sns 계정 어떻게 알았어? 내 친구만 아는 건데!
홍식: ^^ 너가 쓴 글 다 읽었어. 내일 극장 갈거야? 나도 갈까?
미려: 이리저리 ~~~ 정말 소름 끼쳐... ~~~

상대가 원하지 않는에도 불구하고 계속적으로 상대방에게 끊임없이 접근하여 반응을 요구하는 행위.

5. 사이버 음란물

찰칵!

방금 찍은 핫한 물!

음란물을 불법 유포하거나, 상대방 동의없는 불법 촬영을 해서 사진이나 영상을 유포하는 행위.

사이버 폭력은 모니터, 폰 등을 통해 이뤄지기 때문에 가해자는 죄의식을 얻지 않기 쉬워요.

이런 점 때문에 자신의 행동과 말이 누군가에게 피해를 주고 있음을 모르는 경우가 너무 많아요.

내가 마주하고 있는 것은 모니터나 액정이 아니라 실제 사람을 늘 인지한다면 사이버 폭력은 근절될 수 있지 않을까요?

그렇기 때문에 인터넷에서 누군가와 대화, 교류를 할 때는 상대방을 인격체로 대하는 성숙된 자세가 필요해요.

감기와 독감의 차이

구분	인플루엔자	감기
발병	급격하게 발병	상대적으로 서서히
발열	37.8℃~40℃(고열)	드물고 경미
근육통, 관절통, 두통	심함	드물고 경미
식욕부진·무력감	흔함	드물고 경미
기침	흔하고 심함	중등도(보통)
콧물·코막힘	때때로	흔함

★ 독감과 감기는 다릅니다.

일반 감기는 병원진료 없이 치료 가능하지만, 독감은 병원 진료가 꼭 필요합니다. (초기에 빨리)

독감예방접종

· 독감예방접종을 하면 감기가 아닌 독감만 **60~80% 정도 예방**됩니다.

· 독감이 유행하기 이전인 **9월~11월 사이**

· 건강한 성인대상자들은 의무사항은 아니며, 접종 2주 후부터 항체가 생기며 4주 정도가 지나야 효력이 생기는 것으로 독감이 유행하기 전인 **10월경에는 접종을 실시**하는 것이 효과적입니다.

· 인플루엔자바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 지난해에 예방접종을 하였어도 매년 새로 접종해야 합니다.

아프리카돼지열병은 사람에게 감염되지 않습니다

2019.09.17

질병관리본부
KCDC

아프리카돼지열병은 돼지에게만 감염되는 바이러스로 사람은 감염되지 않습니다

국내에 유통되는 돼지고기는 도축장에서 검사하여 질병에 감염되지 않은 것만 시중에 공급되므로 **안심하시고 드셔도 됩니다**

(출처: 농림축산식품부)



