

곰 10월호

소 꿈이 있는 맑은 어린이

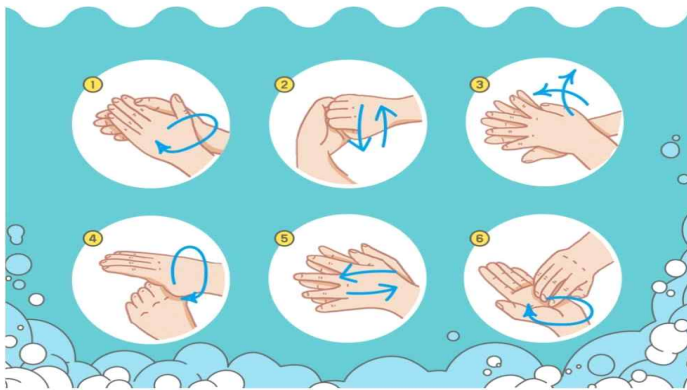


펴낸이 : 교 장 김 현 택  
살펴니 : 교 감 정 신  
엮은이 : 보건교사 장 초 은  
전 화 : ☎ 070-4292-6073

## 10월 15일은 세계 손씻기의 날

10월 15일은 '세계 손씻기의 날(Global Handwashing Day)'입니다. 사람의 몸은 세균에 대한 면역력을 가지고 있어 손 씻기만 잘해도 감염성 질병의 70%를 예방할 수 있습니다. 비누를 사용한 올바른 손씻기를 '30초의 기적'이라고 한답니다.

### 구석구석 올바른 손씻기 함께해요!



## 유행성 독감(인플루엔자)

유행성 독감(인플루엔자)이란?

- ✓ 주로 기침, 재채기 등 사람의 호흡기 비말을 통해 전파됩니다.
- ✓ 감염되면 1~4일(평균 2일) 후에 증상이 나타나며 38℃ 이상 고열, 기침, 인후통, 두통, 근육통, 피로감, 쇠약감, 식욕부진 등 전신증상을 보입니다.
- ✓ 23~24절기 유행주의보 발령(2023.9.15.)

### [환절기 감기와 독감 예방]

일교차가 큰 환절기일수록 면역력이 떨어지기 쉽기 때문에 감기에 더욱 주의가 필요합니다.



실내 온도와 습도 적절히 유지  
온도: 20~22℃, 습도: 50~60%



외출 후 비누를 사용하여 흐르는 물에 30초 이상 손 씻기



채소와 과일 충분히 섭취하기



따뜻한 물 충분히 마시기

## 어린이 독감(인플루엔자) 국가예방접종 지원 안내

2023~2024절기 인플루엔자 예방접종을 아래와 같이 지원하고 있으니 해당 기간에 인플루엔자 예방접종을 받으시기 바랍니다.

(접종은 필수가 아닌 권고사항입니다.)

대상	생후 6개월 ~ 만 13세 어린이 (2010. 1. 1. ~ 2023. 8. 31. 출생아)
접종 기간	2023. 10. 5.(목) ~ 2024. 4. 30.(화) *생후 6개월~9세 미만 중 ① 인플루엔자 예방접종을 처음 접종하는 어린이와 ② 2023.6.30.(금)까지 인플루엔자 백신을 총 1회만 접종한 어린이는 2회 접종 대상자이며, 이 경우 9. 20.(수)부터 접종 시작
내용	인플루엔자 4가 백신 예방접종(무료)
접종 기관	엔젤연합 소아청소년과 의원, 부안이비인후과 의원 * 지정 의료기관은 예방접종도우미 누리집 ( <a href="https://nip.kdca.go.kr/irhp/index.jsp">https://nip.kdca.go.kr/irhp/index.jsp</a> )에서 확인 가능
기 타 안 내 사 항	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 예방접종 시 보호자 동반이 원칙이나, 부득이하게 보호자 동반이 어려울 경우, 고학년은 보호자가 작성한 '예방접종시행동의서' 및 '예방접종 예진표' 지참 시 예방접종 가능</li> <li>※ 서식은 반드시 보호자(부모 또는 법정 대리인)가 작성</li> <li>※ 예방접종시행동의서 및 예방접종예진표는 학교 종이와 학교누리집 공지사항에 탑재</li> <li>■ 예방접종 전후 주의사항, <b>이상반응 등 반드시 사전숙지 필요</b></li> <li>■ 접종은 교육활동에 지장이 없는 범위(하교 후, 주말 등)에서 시행하고 <b>접종으로 인한 결석(지각, 조퇴 등)은 출석으로 인정하지 않음</b></li> </ul>

## 걷기 자세 및 운동 효과

### 걷기운동포인트!

많이 걷는 게 중요한 게 아니라  
적정 속도로 적정량의 거리를  
바른 자세로 걷는 게 가장 중요



#### 걷기운동의 질환 예방효과

우울증, 폐질환, 당뇨, 고혈압

#### 걷기운동효과는?

행복호르몬  
세로토닌  
분비 촉진!

체지방을  
태우는 데  
최고

심외근기시  
비타민D  
합성

안정적인  
혈당 수치  
유지

심혈관  
건강 개선



잘 걷기만 해도 운동이 된다?

### 올바른 걷기 자세와 방법

VIRTUAL DRIVE

50kg 성인 기준 60분 걷기  
200kcal 소모

1

턱  
턱은 아래로 살짝 당기기.

2

아랫배  
아랫배와 엉덩이에 힘을 주자.

3

손과 팔  
가볍게 주먹을 쥐고  
염구리를 스치도록  
양팔을 흔들 것.

4

시간  
걷는 시간은 최소  
30분 이상.

5

속도  
일정한 속도보다  
여러번 속도를 바꿔주면,  
칼로리 소모를 20% 이상  
높일 수 있음.

6

어깨와 머리  
어깨와 허리가  
수직이 되도록  
몸을 곳곳이  
세울 것.

7

걸음걸이  
11자 걸음을  
유지하면서  
발뒤꿈치부터  
발가락 손으로  
땅에 닿기.



적당한 보폭은 키 - 100cm 정도

기획: 이다솔 | 디자인: 정창빈

JD 비주얼라이브

## 마약예방교육

♠ 일시: 2023.10.18.(수) 5교시

♠ 대상: 4~6학년

♠ 기관: 부안군정신건강복지센터

♠ 방법: 본교 출장 교육

♠ 내용

구분	목차
Intro	마약에 대한 우리의 생각
제1장	약물(마약류)의 정의
제2장	약물(마약류)의 종류
제3장	청소년 마약류 남용의 실태
제4장	마약 외에도 청소년들에게 위험을 줄 수 있는 약물
청소년 마약의 실태와 위험성을 보여주는 역할	
제5장	마약류의 작용 기전(도파민의 역할)
제6장	마약류 남용 후 우리 몸의 변화
제7장	마약류 중독예방 및 치료 방법
제8장	도움받을 수 있는 기관

## 불소도포

♠ 일시: 2023.10.18.(수) 2교시

♠ 대상: 3,4,6학년

♠ 기관: 부안군보건소

♠ 방법: 본교 출장진료

## 보건 퀴즈

(      학년 이름 :      )

10월 보건소식지를 꼼꼼히 읽고 정답을 맞춰주세요.

[유치원, 전학년]

1. 손씻기만 잘해도 감염성 질병의 70%를 예방할 수 있다. ( O , X )
2. 올바른 걷기 자세와 방법에는 무엇이 있을까요? (1가지 이상)

10월 12일(목)까지 보건실에 있는 '보건퀴즈함'에 넣어주세요.

참여하는 모든 학생에게 선물을 드립니다.