



# 10월 보건소식지

발행인 교장  
편집인 보건교사  
발행일 2023.10.4.

## 세계 손 씻기의 날



매년 10월 15일은 "세계 손 씻기의 날"입니다. 이 날은 2008년 10월 15일 UN총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다. 올바른 손 씻기는 가장 경제적이고 효과적인 감염 예방법입니다.

**손바닥**  
1 손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요

**손등**  
2 손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요

**손가락 사이**  
3 손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 주세요

**두 손 모아**  
4 손가락을 마주잡고 문질러 주세요

**엄지 손가락**  
5 엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 주세요

**손톱 밑**  
6 손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 하세요

## 인플루엔자 예방

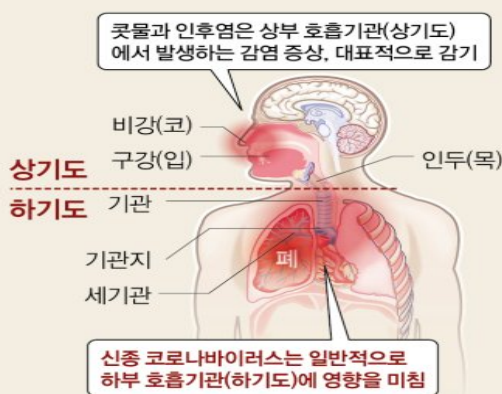


인플루엔자란, 흔히 "독감"으로 불리우는 것으로 일반적인 감기 증상과 함께 고열, 근육통, 오한 등의 전신증상이 나타나는 것이 특징인 급성 호흡기 질환입니다.

인플루엔자는 합병증으로 폐렴, 중이염 등이 발생할 수 있고 천식, 심부전증, 당뇨 등과 같은 만성 질환을 악화시켜 심각한 합병증을 발생시킬 위험이 있습니다. 때문에 개인위생수칙 준수와 함께 예방접종이 권장됩니다.

## 감기, 인플루엔자, 그리고 코로나19의 비교

### 코로나19·감기·독감 비교

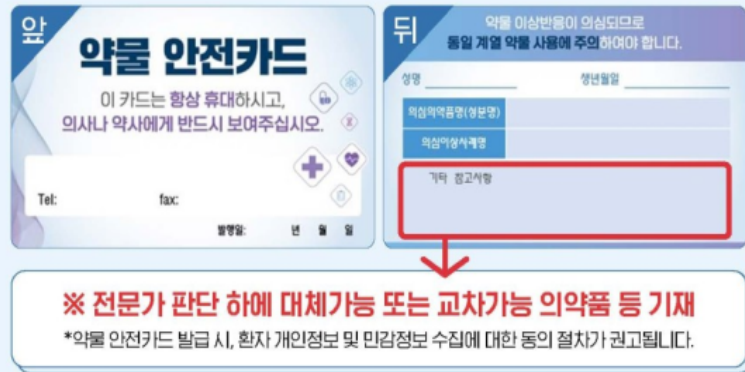


	단순 감기	독감	코로나19 (4월 2일 기준)
증상 발생 위치	상부 호흡기관(상기도)		하부 호흡기관(하기도)
일반적인 주요 증상	코물, 재채기, 인후염, 발열(38도 이하), 두통 등	두통, 전신의 심한 근육통, 기침, 목이 쉴 정도로 아픔, 갑작스러운 고열·오한	발열, 권태감, 기침, 호흡곤란·폐렴 등 다양한 호흡기감염증
그 외 증상			가래, 인후통, 두통, 객혈, 설사, 후각·미각 이상, 코 관련 증상은 이례적
증상 발현 순서	순차적 발현, 목이 간지럽기 시작함 → 코물이 흐름 → 기침	한꺼번에 동시다발적 증상이 나타남	한 번에 발현, 초기 증상 없음
잠복기	잠복기 없음		1~14일 (평균 4~7일)
회복(완치) 소요 기간	일주일 안에 회복	일주일 ~ 몇 주 동안 길게 지속	국내 평균 20.7일

## 약물 부작용 예방- 약물 안전카드

**약을 복용하고 부작용을 경험하셨나요?**  
**약물 안전카드로 예방하세요!**

## 약물 안전카드에는 어떤 정보가 있나요?



# 건강관리

## 1. 아침형 생체리듬으로 조절

두뇌 효율을 최대한 높이기 위해 12시 전에 잠자리에 들고, 오전 7시에는 일어나는 습관을 들이는 것이 좋습니다.

## 2. 단백질과 미네랄 위주의 규칙적인 식생활

두뇌에 필요한 영양을 제공해주는 아침은 반드시 챙겨먹고 3끼 식사를 규칙적으로 해야 합니다.

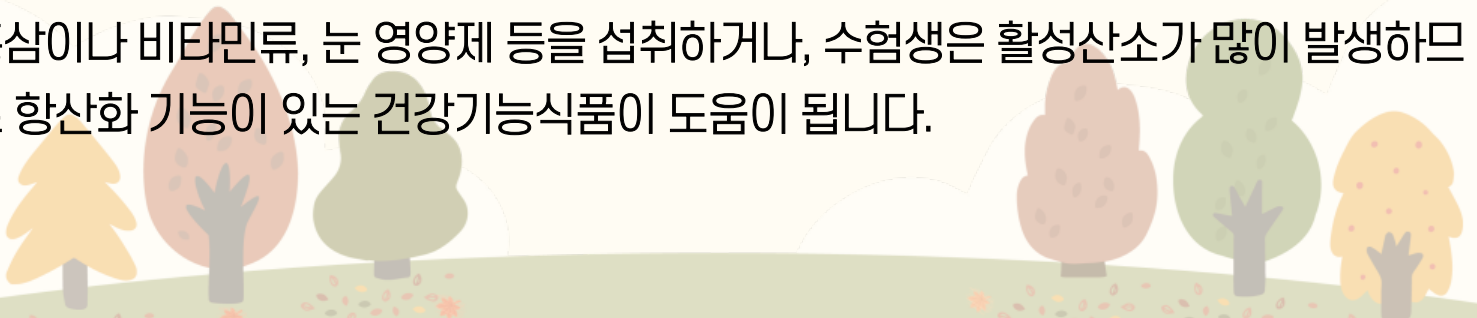
### 3. 적당한 휴식과 스트레칭으로 신경성 두통 예방

양쪽 눈 사이를 누르거나 하늘이나 먼 곳을 바라보는 등의 휴식을 취하고, 틈틈이 스트레칭으로 몸의 긴장을 완화시켜주는 것이 좋습니다.

두통이 심할 때는 자는 게 최고!!!

#### 4. 면역력 증진, 항산화, 눈 건강 등 건강기능식품으로 심신보충

홍삼이나 비타민류, 눈 영양제 등을 섭취하거나, 수험생은 활성산소가 많이 발생하므로 항산화 기능이 있는 건강기능식품이 도움이 됩니다.



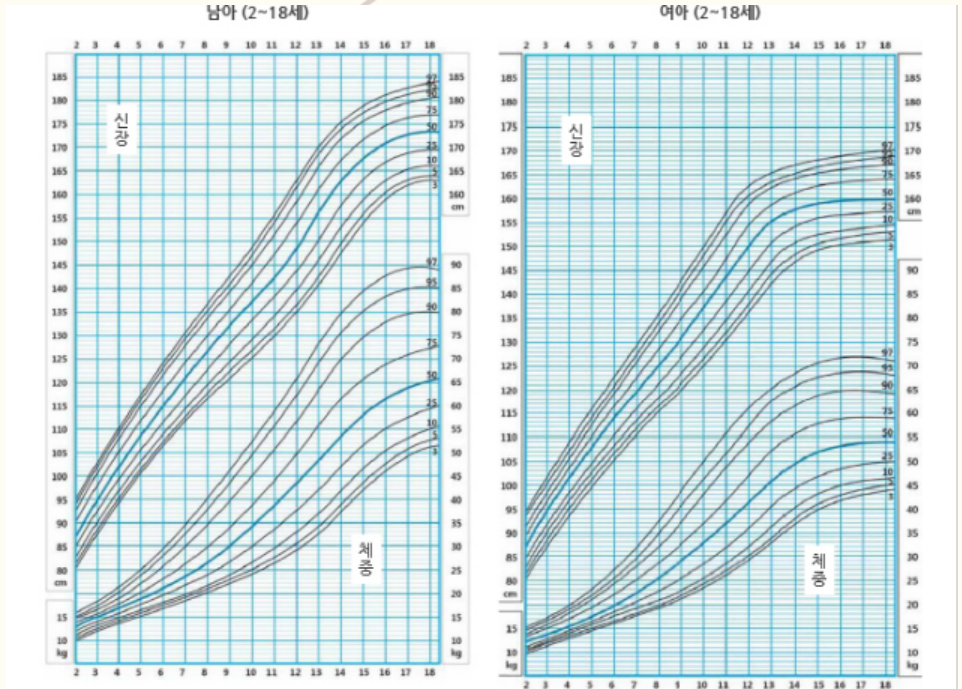


# 비만 예방의 날

매년 10월 11일은 "**비만 예방의 날**"입니다. 비만은 그 자체로도 삶의 질을 크게 저하시키지만, 무엇보다도 심장병, 뇌졸중, 당뇨병 등 여러 질병의 원인으로 작용하므로 관리가 매우 중요합니다. 전문가들은 비만 문제를 해결하기 위해 아동, 청소년기부터 비만을 예방하는 것이 반드시 필요하다고 강조합니다.

## 적정체중, 알고 있나요?

비만 예방의 첫 걸음은 키와 성장 곡선에 따른 '적정체중'알기에서 시작합니다. [소아,청소년 성장도표]를 통해 우리 청소년들의 키와 체중에 맞는 성장 곡선을 살펴볼까요?



## 건강성장을 위한 운동

아이들에게 운동이란 놀이이고 활발하게 움직이는 신체활동을 의미합니다. 코로나19로 인하여 아이들의 활동량은 줄어들고, 정신건강문제와 비만의 위험이 커지고 있습니다. 세계보건기구(WHO)에서는 만 5~7세 소아청소년에게 중등도 강도의 운동을 매일 1시간정도 권장하고 있습니다.

## 걷는 즐거움을 느껴봐요!

생활 속 운동 실천의 첫 걸음은 바로 '걷기'입니다. 운동을 해야한다는 스트레스보다는 자연스럽게 움직이는 걸기를 통해 움직임의 즐거움을 함께 찾을 수 있게 해주세요



## 건강한 식사, 함께 하고 있나요?



낮에 받은 스트레스, 어떻게 풀고 있나요? 바쁘다고 패스트푸드, 외식만 하고 있지 않나요? 아이의 올바른 식습관을 위해서는 어른들의 노력이 필요합니다. 아이와 함께하는 식사, 건강한 식사를 위해 함께 노력해주세요.

## 충분한 수면이 필요해요!

수면시간 부족은 비만의 위험 요소입니다. 충분한 휴식시간과 수면시간을 꼭! 확보해주세요. 하루의 피로를 수면으로 풀어주고, 일주일의 피로는 아이와 함께 움직이는 것으로 풀어주세요.

