



10월 보건 소식지

2022-97호
2022. 10. 4.

(54301) 김제시 광활면 광활 11길 37 전화번호: 교무실 063-545-1379 행정실 063-543-3048



삼시세끼

건강한 소화를 위한 바른 습관

나의 식습관 테스트

✓ 표시해 보세요.

- 나는 매일 아침, 점심, 저녁을 비슷한 시간에 먹는다.
☐ 예 ☐ 아니요
- 나는 밥을 먹을 때 30번 정도 꼭꼭 씹은 후 삼킨다.
☐ 예 ☐ 아니요
- 나는 대식가! 배가 터질 것 같이 배부르도록 먹는다.
☐ 예 ☐ 아니요
- 불닭볶음, 떡볶이 같은 맵고 짭 음식을 좋아한다.
☐ 예 ☐ 아니요

1. 규칙적으로 먹기

: 불규칙적으로 식사를 하면 우리 몸에서 나오는 소화액이 몸을 아프게 할 수 있어요.



2. 꼭꼭 씹어 먹기

: 30번 정도 꼭꼭 씹어 삼키면 음식물 크기가 작아져 우리 몸이 소화하기 쉬워요.



3. 너무 배부르게 먹지 않기

: 필요 이상으로 많이 먹게 되면 몸도 약해지고 살도 많이 찌게 돼요.



4. 맵고 짭 음식 먹지 않기

: 맵고 짭 음식은 우리 몸(위, 장 등)에 자극을 줘서 약해지게 만들어요.



비만이 뭘까요?

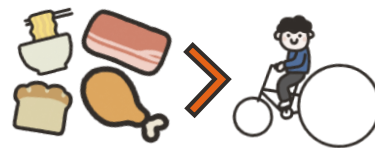
비만이 뭐지?

비 오는 날
만두?

비빔밥
만 그릇?



비만은 우리 몸에
살(지방)이
몸에서 필요한 양보다
더 많이 찐 것을 말해.



먹는 양에 비해
움직임이 적을 때
생기는 경우가 많아.



그런데 왜 비만을 조심해야 해?



비만으로 인해
여러 가지 병에
걸릴 수 있기 때문이야.



심장과
관련된 병



혈관과
관련된 병



건강을 위해 비만을 예방해야해!

기름지고 단 음식은 피하고,
운동을 꾸준히 하는 게 좋아.



?

손소독제? 비누로 손 씻기?



오늘 제가 너무 배가 고파서요!
그래서 얼른 손소독제로 손을
깨끗이 하고 밥을 먹으려고 했는데,
선생님께서 손은 꼭 비누로
씻으라고 하셨어요.
왜 꼭 비누로 손을 씻어야 해요?

'손소독제'와 '비누로 손 씻기' 중 어느 것이 더
효과적일까요? 정답은 비누로 손 씻기 입니다!



손소독제

: 많은 바이러스, 세균 감염을 막을 수
있어요.

모든 바이러스와 세균에 효과가 있지는
않아요.



비누

피부에 있던 여러 바이러스, 세균 뿐만
아니라 먼지와 기생충도 제거할 수
있어요.

비누로 손을 씻을 수 없는 경우에는 손소독제를
사용하는 것이 좋지만, 가능하다면 꼭 비누로 손을
씻어주세요.



이 달의 보건 기념일

10월 15일은 세계 손 씻기의 날

2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로
인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한
목적으로 제정되었어요. 심각할 경우 사망에까지
이르는 감염 질환들이 간단한 손 씻기를 통해 대부분
예방이 가능하다는 각종 연구를 바탕으로 만들어진
지구촌 캠페인 이랍니다.

여러분도 손 씻기의 중요성을 생각하며 친구들과
함께 깨끗이 손을 씻어보아요.



올바른 손 씻기 방법

QR코드의 영상을 보며 6단계 손 씻기 방법을 익혀봅시다.

1단계

손바닥과 손바닥을
마주 대고 문지르기

2단계

손등과 손바닥을
마주 대고 문지르기

3단계

손바닥을 마주 대고
손 깎지를 끼고
문지르기

4단계

손가락을 마주
잡고 문지르기

5단계

엄지손가락을 다른
편 손바닥으로
돌려주며 문지르기

6단계

손가락을 반대편
손바닥에 놓고
문질러
손톱 밑 씻기

자르는 선



퀴즈로 정리

숨은 낱말 찾기 퀴즈

<보기>에 있는 모든 낱말을 찾아 색칠하고, 숨겨진 낱말을 확인해보세요.

<보기>

골고루, 삼시세끼, 비만, 운동,
만보걷기, 비타민

<보기>

손소독, 유엔, 거품, 비누,
손씻기, 물비누

10월 14일(금) 점심전 까지 정답을
오려 소리함에 넣어주세요!!!
학년 반 이름 ()

골	고	루	분	정	삼
마	염	민	소	감	시
당	타	중	운	동	세
비	구	진	러	공	끼
일	여	비	과	가	밥
행	시	만	보	걸	기

손	소	독	바	물	수
상	바	기	소	비	누
참	씻	동	장	누	마
손	과	연	유	연	우
콩	장	거	구	엔	산
고	총	남	품	바	손

숨겨진 낱말은 무엇인가요?

()