



10월 보건소식

가정통신문

2024.9.30.(월)

발행부서 : 보건부

전북 익산시 함열읍 와리 3길 19-3 / <http://www.hamyol.hs.kr> / 861- 0887(교무실) 861- 0888(행정실)

10월 11일, 비만 예방의 날

10월 11일은 보건복지부와 대한비만학회가 비만 예방을 위한 인식 제고·교육·홍보를 위해 '비만 예방의 날'로 지정하였습니다.

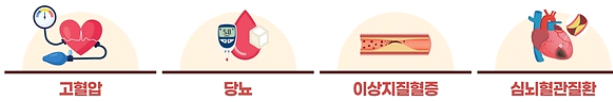
비만은 단순히 체중이 많이 나가는 것이 아닌 지방이 정상보다 더 많이 축적된 상태로 체질량지수(BMI)로 구분할 수 있습니다.

* BMI 계산법 = 체중(kg) / 키(m)²

18.5 미만	18.5~22.9	23~24.9	25 이상
저체중	정상체중	과체중	비만

비만은 여러 합병증을 동반하므로, 예방과 치료가 필요한 '질병'입니다.

비만으로 인한 합병증



비만 예방수칙

✓ 건강한 식습관

- 여러 식품 골고루 섭취하기
- 기름진 음식, 당류, 염분 적게 먹기
- 천천히 식사하며 과식 피하기

✓ 규칙적인 운동

- 앉아있는 시간 최소화하기
- 규칙적으로 유산소 운동하기

일주일에 150~300분 중강도 또는 75~150분 고강도 유산소 신체활동

- 일주일 2일 이상 근력 운동하기

중대한 질병으로 이어질 수 있는 비만! 꾸준한 건강관리로 비만 예방합시다!

10월 15일, 세계 손씻기의 날

2008년 UN 총회에서 제정된 '세계 손씻기의 날'은 올바른 손씻기를 통해 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 막기 위해 시작되었습니다.

공중화장실 이용자(3,217명)에 대한 손씻기 관찰 결과, 비누를 사용하여 손을 씻은 비율은 약 4명 중 1명인 25.4%(818명)였고, 물로만 씻거나(45.7%, 1,470명) 손을 씻지 않은 경우(28.9% 929명) 있었습니다.

* 질병관리청, 2023 지역사회 감염병 예방향태 실태조사 결과

손씻기는 미국질병예방통제센터(CDC)에서 셀프백신(do-it-yourself vaccine)으로 언급할 만큼 각종 감염병을 예방하는 가장 손쉽고 효과적인 방법입니다.

호흡기 질환



설사 질환



올바른 손씻기가 필요한 순간



화장실 이용 후



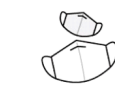
음식을 준비할 때
(생고기, 가금류 등 접촉 후)



음식을 먹기 전후



코를 풀거나
기침, 재채기 후



마스크를
사용하기 전·후



반려동물 접촉,
먹이를 준 후

올바른 손씻기 6단계

흐르는 물에 비누로 30초 이상 구석구석 꼼꼼하게~



손바닥
손바닥을 마주
대고 문지르기



손등
손등과 손바닥을
대고 문지르기



손가락 사이
손가락을 끼고
손가락 사이 닦아주기



두 손 모아
손가락 마주잡고
비비기



엄지손가락
엄지 손가락을
돌려주며 닦아주기



손톱 밑
손톱 밑을 손바닥에
문지르며 마무리

10월 16일, 세계 척추의 날

10월 16일은 WHO(세계보건기구)가 지정한 '세계 척추의 날'입니다. 전 세계적으로 늘어나는 척추 질환에 대한 경각심을 가지자는 취지로 지정되었습니다.



대표적인 청소년 척추 질환으로는 '척추측만증'이 있습니다. 허리가 C자 또는 S자형으로 휘어지는 증상으로 양쪽 어깨 높이가 다르거나 몸이 한쪽으로 기울어지는 신체 비대칭이 나타납니다.

척추측만증 원인



척추측만증 자가검진

- 1 양쪽 어깨의 높이가 비대칭이다.
- 2 서있는 자세에서 흉곽이 비대칭이거나, 한쪽 날갯죽지뼈가 더 튀어나와 보인다.
- 3 허리를 구부린 채 뒤에서 보면 한쪽 등이 더 튀어나와 있다.
- 4 허리선이 수평이 아니다.
- 5 다리 길이 차이나 골반의 비대칭이 있다.
- 6 한쪽 신발이 더 닳는다.
- 7 몸이 어느 한쪽으로 기울어져 있다.



청소년기 척추 건강 수칙

- ✓ 의자에 앉을 때는 엉덩이를 의자 깊숙이 넣고, 허리를 곧게 세워 바른 자세를 유지합니다.
- ✓ 쉬는 시간에는 잠시 밖으로 나가 산책을 하거나, 1시간에 10분 정도는 스트레칭을 합니다.
- ✓ 자신의 체형에 맞는 책상과 의자를 사용합니다.
- ✓ 구부정한 자세를 지양하고, 가슴과 어깨를 펴고 다닙니다.
- ✓ 가방은 몸무게의 10%를 넘지 않도록 합니다.

진드기 매개 감염병 주의

진드기 매개 감염병은 추수 및 등산, 캠핑 등 야외 활동이 증가하는 가을철에 집중 발생합니다.

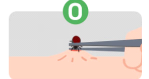
바이러스나 세균에 감염된 일부 진드기에 물려 감염되며, **쯔쯔가무시증, 중증열성혈소판감소증후군, 라임병**이 있습니다.

주로 텃밭작업 등 농작업 활동 시 감염 위험이 높고, 진드기는 **풀이 있는 곳이라면 어디든지** 있어 등산, 캠핑 등 일상생활에서도 주의가 필요합니다.

진드기에 물리면 어떻게 해야 하나요?

손으로 터트리거나 떼지 말고, 반드시 의료기관을 방문해 진드기를 제거해주세요.

의료기관 방문이 어렵다면,



- ① 손으로 떼지 말고, 핀셋을 사용하세요.
- ② 피부 깊숙이 핀셋을 밀어 넣은 후 진드기 머리 부분을 잡고, 수직으로 천천히 제거해주세요.
- ③ 해당 부위를 소독해주세요.

진드기 매개 감염병 예방수칙은?

- 1 밝은색 긴 옷 입고, 모자, 목수건 등 복장 갖춰입기
- 2 진드기 기피제 뿌리기
- 3 풀밭에 앉을 때 돛자리 사용하기
- 4 풀밭에 옷 벗어놓지 않고, 용변보지 않기
- 5 등산로를 벗어난 산길 다니지 않기
- 6 귀가 후 옷은 털어 세탁하기
- 7 비누로 몸을 깨끗이 씻으면서 진드기에 물렸는지 확인하기
- 8 야외활동 후 2주 이내 아프면 바로 병원가서 치료받기

전자담배는 '청소년유해물건'

맛과 향, 캐릭터·장난감 등의 디자인으로 청소년을 유인하는 전자담배 모두 청소년에게 판매가 금지된 '청소년유해물건'입니다.

흡연하는 청소년 중 66.1%가 **액상형**

전자담배를 사용

흡연하는 청소년이 담배를 구입할 때 성인

인증을 위한 **나이와 본인 확인**을 하지 않은

'담배 및 전자담배 판매점'이 40.1%

청소년은 전자담배를 구입할 수 없어요!

전자담배 구매를 위해 신분증을 위·변조 또는 타인의 신분증을 도용하는 것은 **위법한 행위**입니다.

니코틴 용액 등 전자담배 액상과 담배성분을 흡입할 수 있는 전자장치 및 그 부속품(배터리, 무화기, 카트리지 등)은 **청소년에게 판매, 대여, 배포를 금지**하고 있습니다.

