



★ 10월 보건소식 ★

10월 15일은 '세계 손씻기의 날'

10월 15일은 '세계 손씻기의 날'입니다. 2008년 스웨덴 스톡홀름에서 10월 15일에 열린 유엔 총회에서 각종 감염으로 인해 전 세계 어린이들이 사망하는 것을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다.

손씻기만 잘해도 감염성 질병의 70%를 예방할 수 있습니다. 비누를 사용한 올바른 손씻기를 '30초의 기적'이라고 한답니다.



유행성 독감(인플루엔자)

◆ 유행성 독감(인플루엔자)이란?

- 주로 기침, 재채기 등 사람의 호흡기 비말을 통해 전파되는 감염성 질환입니다.
- 감염되면 1-4일(평균 2일) 후에 증상이 나타나며 38도 이상 고열, 기침, 인후통, 두통, 근육통, 피로감, 식욕 부진 등 전신증상을 보입니다.

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



◆ 접종시기?

독감이 유행하기 이전인 9-11월 사이
인플루엔자 바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 지난해에 예방접종을 하였더라도 매년 새로 접종해야 합니다.

◆ 만13세 이하 어린이는 국가 예방접종 지원(무료) 대상자



지원대상	생후 6개월 이상 ~ 13세 어린이 (2011.1.1. ~ 2024.8.31. 출생자)
접종기관	지정의료기관 및 보건소 * 예방접종도우미 누리집에서 확인 가능(보건소 방문 전 확인 필수)
지원기간	• 2회 접종자 2024.9.20.(금) ~ 2025.4.30.(수) • 1회 접종자 2024.10.2.(수) ~ 2025.4.30.(수)



환절기 감기와 인플루엔자 예방

잠 충분히 자기 (면역력높이기)	자주 비누로 손씻기와 양치질하기	충분한 영양 섭취
규칙적으로 운동하기	옷 따뜻하게 입기	독감예방접종 (인플루엔자)

사이버 성폭력은 범죄행위!

모바일, 인터넷 등 사이버공간에서 발생하는 사이버 성폭력이 무엇인지 알아보까요?

- 다른 사람의 몸을 몰래 촬영하는 것
- 몰래 촬영한 영상 등을 사이버 공간에 올리는 것
- 채팅 중 야한 사진, 글, 영상 등을 보내는 것 등

'장난'이었다고요?

아니에요. 이것은 상대방에게 심한 성적 수치감과 불쾌감을 주는 것으로 '범죄'에 해당된답니다.

★ 사이버 성폭력을 예방하기 위해서는

- 다른 사람의 신체를 함부로 촬영하지 않습니다.
- 상대를 **존중**하고 **배려**해요.
- 동의 없는 촬영물, 야한 영상, 상대방의 외모에 대한 평가 등을 하지 않도록 합니다.
- 대화 중 야한 글이나 사진 등이 오면 즉시 거부의를 표현하고 대화를 중지하고 대화내용을 화면캡처해서 저장해놓습니다.
- 전화번호, 학교 등 개인정보를 함부로 알려주지 마세요.
- 온라인에서 알게 된 사람을 실제로 만나는 것은 위험할 수 있어요. **절대 NO!!!**



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 예방**하는 것이 반드시 필요하다고 강조합니다.

💡 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 노력해 주세요.

💡 식사시간은 20분 이상 천천히

20분이 지나야장에서 분비된 호르몬이 뇌에 도달해 "나는 배부르다"고 느끼게 됩니다. 음식을 오래 씹고, 한입 먹을 때마다 수저를 내려놓으면 식사 시간을 늘릴 수 있습니다.

💡 아침부터 비슷한 양 먹기

하루에 섭취하는 열량을 고르게 분포시키는 것이 좋습니다.

식사를 건너뛰면 간식을 찾게 되고 다음 식사에 과식하기 쉽기 때문입니다.

💡 잠도 중요하다

짧은 수면 시간이 과체중과 비만 위험을 높입니다. 하루에 6시간 이하의 수면을 취하면 불규칙적인 식습관(특히 자주 먹거나 기름기, 설탕이 많은 간식류)을 갖기 쉽다는 연구 결과도 나온 바 있습니다.

💡 건강성장을 위한 운동

아이들에게 운동이란 놀이이고 활발하게 움직이는 신체활동을 의미합니다. 코로나19로 인하여 아이들의 활동량이 줄어들고, 정신건강문제와 비만의 위험이 커지고 있습니다. 세계보건기구(WHO)에서는 소아, 청소년에게 중등도 강도의 운동을 매일 1시간 정도 권장하고 있습니다.



청소년 흡연의 위험성

- 💡 청소년의 폐는 성인에 비해 용적이 작아 흡연에 취약합니다.
- 💡 니코틴 중독이 더 심합니다.
- 💡 금단현상이 쉽게 나타나 담배를 끊기가 어렵습니다.
- 💡 담배 유해물질에 대한 해독능력, 저항능력이 성인에 비해 약합니다.
- 💡 두뇌 활동에 영향을 주어, 사고 능력이 떨어지고 정서적 발달에 해롭습니다.

🕒 가정에서의 흡연예방

1. 혹시 흡연을 하시는 부모님이 계신다면 금연을 하여 자녀가 자연스럽게 담배와 멀어지도록 해 주세요.
2. 자녀들이 함께하는 곳에서 흡연을 하는 부모님이 있다면, 간접흡연이 흡연자보다 건강에 더욱 유해하니 흡연 시 에티켓을 지켜주세요.
3. 가정에서 금연 분위기를 조성할 때 좀 더 적극적인 흡연예방교육이 될 수 있습니다.



2024. 10. 2.

전주호문초등학교