



함께놀고, 함께 웃는, 행복한 꿈터

# 10월보건소식지

☎ 858-6638

http://www.익산맑은샘유치원.kr

아침, 저녁으로 쌀쌀한 바람이 불어오는 가을이 시작되었습니다. 무더위가 끝나고 시작되는 환절기에 건강생활 습관을 점검해보고 면역력을 키우도록 합시다. 우리 몸을 지키는 군대 역할을 하는 면역력이 약해지면 여러 감염성 질병뿐만 아니라 우리 몸의 이상세포를 찾아서 죽이지 못합니다. 충분한 수면과 운동 그리고 건강식품으로 면역력을 키우도록합시다.

## 면역력을 키우는 생활습관

### 1. 충분한 숙면

깜깜한 밤에 숙면을 하면 우리 뇌에서 멜라토닌이 다량 분비되어 자는 동안 여러 면역세포에 작용하여 면역기능을 활성화 시킵니다. 그런데 멜라토닌은 망막에 빛이 비추지면 분비되지 않으므로 밤에는 완전히 불을 끈 상태로 잠을 자는 것이 좋습니다. 핸드폰 화면에서 나오는 불빛만으로도 멜라토닌의 분비가 적어진다고 합니다.

### 2. 적절한 운동

운동은 다양한 면역세포를 활성화 시킵니다. 숨이 찰 정도의 중등도 강도의 유산소 운동은 염증 유발물질을 줄이고 면역기능을 강화시켜 줍니다. 가을 햇살을 받으며 걷기 운동을 할 때 스트레스가 경감되고 비타민 D 생성을 증가하여 면역기능이 좋아진답니다.

### 3. 몸에 좋은 건강식품

견과류나 색이 진한 채소들 그리고 생선류에 들어있는 필수지방산이나 각종 비타민들은 면역력을 키워주고 조절해 줍니다.



## 성인권 교육 - 경계존중

사람마다 내가 편안하고 안전하다고 느끼는 경계가 있습니다. **경계는 내가 정하는 것입니다.** 상대방의 경계를 존중하려면

다음의 동의 3단계를 지켜야 합니다.

#### ■ 1단계 : 묻기

"나도 봐도 돼?", "들어가도 돼?", "어깨동무해도 돼?", "손잡아도 돼?" 등

#### ■ 2단계 : 대답을 듣기(기다리기)

상대방이 대답을 할 때까지 기다립니다.

내 마음대로 해석하면 안돼요! 대답이 확실하지 않다면 싫다는 뜻입니다.

#### ■ 3단계 : 존중/수용하기

우리 모두는 눈에 보이지 않지만 경계가 있습니다.

상대방의 경계는

침범하지 않고 **존중**해야 합니다.

## 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 있대요. 비누를 사용한 올바른 손씻기를 '30초의 기적'이라고 한답니다.



## 10월 11일은 '비만 예방의 날'

비만은 그 자체로도 삶의 질을 크게 저하시키며 여러 질병의 원인으로 작용하므로 아동기부터 비만을 예방하는 것이 반드시 필요하다.

### 소아비만, 생활 속에서 예방하세요!

1  엘리베이터 보다는 계단 이용	2  주 3회 유산소 운동	3  스낵류보다 과일, 채소 등 섬유소 많은 음식 섭취
4  컴퓨터와 TV 시청을 줄이고 신체활동 늘리기	5  하루 물 8잔 섭취	6  충분한 수면시간

### ◆ 부모가 바뀌어야 아이들이 바뀐다! 비만예방 수칙



#### 적정 체중 ?

- 키와 성장 곡선에 따른 '적정체중알기'에서 시작한다.



#### 걷는 즐거움 ?

- 생활 속 운동 실천의 첫걸음, 바로 걷기이다.



#### 건강한 식사, 같이 하고 있는가?

- 부모의 식습관은 그대로 아이가 배운다. 조금만 신경 써서 챙겨먹는 식사, 아이와 함께 먹는다.



#### 충분한 수면, 지키고 있는가?

- 수면시간 부족은 비만의 위험요소다. 충분한 휴식과 수면시간을 확대해준다.



#### 가족과의 시간, 지키고 있는가?

- 부모와 아이의 TV,인터넷,스마트폰 사용 시간은 비만 발생과 비례한다.

## 가을철 알레르기 질환 예방법



**1. 실내 온도, 습도 조절하기**  
- 실내외 온도차 5도 미만  
- 습도 50~60% 이내 유지

**2. 손 자주 씻기**  
- 30초 이상 손 씻기  
- 감염성 질환 70% 예방 가능

**3. 식염수로 코 세척하기**  
- 고개를 옆으로 기울여  
식염수로 콧속 세척  
(코막힘 개선)

**4. 바세린 활용하기**  
- 건조, 갈라진 피부,  
혈어버린 콧속  
바세린 도포(진정 효과)

## 가을철 발열성 질환 예방

가을철 열성 감염병은 들쥐 배설물이나 쥐진드기에 의해 주로 9~11월에 발생하여 발열과 두통 등 전신증상을 유발하고 심할 경우, 사망에 이를 수 있습니다.

특성	쯔쯔가무시증	유행성출혈열	렙토스피라증
숙주	야생동물	들쥐, 집쥐	들쥐, 집쥐, 족제비, 여우
경로	들쥐에 기생하는 털 진드기 유충이 사람을 물어 물린 상처를 통해 전염	들쥐 소변 등에 있는 바이러스가 공기를 통해 호흡기로 전염	감염된 동물의 소변으로 배출된 균이 상처를 통해 전염
증상	두통, 열, 발진, 결막충혈	고열, 두통, 복통	고열, 두통, 오한, 눈의 충혈, 각혈, 근육통, 복통
시기	9~11월	10~12월	9~11월

### 가을철 발열성질환 감염예방 요령

- 산과 들에서는 긴 옷을 입는다.
- 풀밭 위에 옷을 벗어 놓거나 눕지 않는다.
- 야외에서 집에 돌아오면 샤워나 목욕을 하고, 겂옷, 속옷, 양말 등을 세탁한다.
- 야외활동 후 갑작스런 고열이 있을 때에는 반드시 의료기관이나 보건소를 방문하여 진료를 받는다.

## 내 눈은 내가 지킨다.

### 안구건조 예방하는 방법

- ◎ 실내가 너무 건조하면 가습기를 사용하고 공간이 너무 밀폐되지 않도록 적절히 환기하기
- ◎ 냉온방기에 바람이 나오는 곳에 가급적 가까이 있지 않기
- ◎ 간접흡연, 먼지가 많은 곳, 매연이 많은 곳은 피하기
- ◎ 바람이 심하게 불거나 햇볕이 강한 환경에서는 선글라스와 같은 보안경을 착용하기
- ◎ 컴퓨터 작업이나 눈을 많이 쓰는 업무를 장시간 하고 있다면 중간 중간 눈을 쉬게 하기
- ◎ 컴퓨터 스크린을 눈높이 아래로 가게 합니다.

### 눈에 좋은 안구운동



1. 눈을 뜬 상태에서 안구를 위아래로 움직인다. (5회 이상 반복)

2. 눈을 감았다가 뜨고, 다시 1번 과정을 반복한다. (5회 이상 반복)

3. 안구를 오른쪽에서 왼쪽으로 움직인다. (5회 이상 반복)



4. 눈을 감았다가 뜨고, 다시 3번 과정을 반복한다.

5. 양손바닥을 비벼서 따뜻하게 만든 다음 달걀하늬를 권 것처럼 양손을 오목하게 만들어 눈을 가볍게 덮는다.

6. 양손으로 눈을 덮은 상태에서(눈을 뜨고) 눈동자를 시계방향으로 천천히 돌린 다음 반시계 방향으로 돌린다. (5회 반복)

## 어린이 인플루엔자 예방접종 안내

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

### 접종 대상 및 일정

- 6개월~9세 어린이 중 최초접종:  
'23. 9. 20.(수) ~ '24. 4. 30.(화)
- 13세 이하 어린이: '23. 10. 5.(목) ~ '24. 4. 30.(화)

♡ **지원내용:** 인플루엔자 4가 백신 무료 지원

♡ **접종기관:** 예방접종도우미 사이트에서 확인 가능, 병·의원 전화확인 후 방문

