



10월 보건소식

발행 : 교 장
편집 : 보건교사
발행처 : 보 건 실
발행일 : 2024.10.10.

세계 정신건강의 날(10월10일)

‘정신이 건강하다는 것’은 정신적으로 질병이 없을 뿐 아니라 밝은 생각, 건전한 감정(웃는 얼굴, 화 다스리기, 기분 조절하기), 올바른 행동으로 현실과 환경에 잘 적응하며, 원만한 사회생활을 할 수 있는 성숙한 인격체를 갖춘 상태이다.

▶ 건강한 마음을 가지기 위한 방법

- 긍정적으로 세상을 본다.
- 감사하는 마음으로 산다.
- 하루 세끼를 맛있게 천천히 먹는다.
- 상대의 입장에서 생각한다.
- 약속 시간에 여유 있게 가서 기다린다.
- 일부러라도 웃는 표정을 짓는다.
- 때로는 손해 볼 줄도 알아야 한다.
- 자신이 좋아하는 일을 하며 즐거운 생활을 한다.

(출처: 대한신경의학회)

비만 예방의 날 (10월11일)

10월 11일은 비만 예방의 날입니다. 이날은 비만에 대한 경각심을 높이고, 건강한 생활 습관을 장려하기 위해 제정되었습니다. 이를 통해 비만 예방과 관리의 중요성을 알리고, 올바른 식습관과 운동의 필요성을 강조합니다.

🐾 건강성장을 위한 운동

아이들에게 운동이란 놀이이고, 활발하게 움직이는 신체활동을 의미합니다. 코로나19로 인하여 아이들의 활동량은 줄어들고, 정신건강 문제와 비만의 위험이 커지고 있습니다. 세계보건기구에서는 만 5~17세 소아청소년에게 중등도 강도의 운동을 매일 1시간 정도 권장하고 있습니다.

🐾 걷는 즐거움을 느껴봐요!

생활 속 운동 실천의 첫 걸음은 바로 ‘걷기’입니다. 운동을 해야 한다는 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 노력해 주세요.

🐾 충분한 수면이 필요해요!

수면시간 부족은 비만의 위험요소입니다. 충분한 휴식시간과 수면시간을 꼭 확보해 주세요. 하루의 피로는 아이와 함께 움직이는 것으로 풀어주세요.

가을철 피부 관리법

1. 피부 보습 강화

- 수분크림과 보습 로션을 얼굴과 몸에 발라 피부 수분 유지하기
- 수분 크림 후 유분 크림이나 오일을 사용하기

2. 미지근한 물로 세안 및 샤워

- 뜨거운 물 대신 미지근한 물로 세안 및 샤워해 피부의 유분을 보호하기
- 저자극 클렌저를 사용하고, 각질제거는 일주일에 1~2회만 하기

3. 충분한 수분 섭취

- 하루 8잔 이상의 물을 마셔 피부 속 수분을 유지하기

4. 자외선 차단제

- SPF30 이상 자외선 차단제를 매일 바르고 UVA 차단 기능이 있는 제품 사용하기

5. 피부관리 습관

- 미스트, 수분 팩 사용하기

6. 건강한 식습관 유지

- 비타민 C, E가 풍부한 음식을 섭취해 피부 탄력 유지하기
- 오메가-3 지방산이 많은 음식을 먹어 피부 건조 예방하기

7. 피부 자극 최소화

- 피부 마찰 줄이고 자극적인 제품 피하기

손씻기의 날 (10월15일)

나의 셀프 백신, 올바른 손씻기 6단계

흐르는 물에 비누로 30초 이상 구석구석 꼼꼼하게

매년 10월 15일은 세계 손씻기의 날

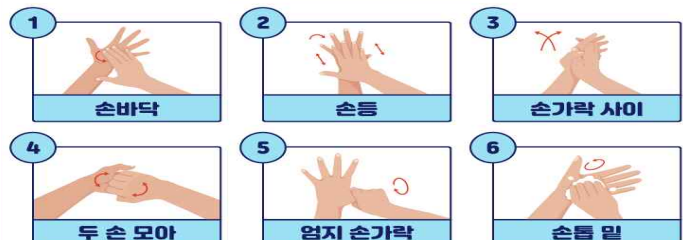
2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다.

심각할 경우 사망에까지 이르는 감염 질환들이 간단한 손씻기를 통해 대부분 예방이 가능하다는 각종 연구를 바탕으로 만들어진 지구촌 캠페인입니다.



Global Handwashing Day
15 October

올바른 손씻기 6단계



(출처: 질병관리청)

뒷면에 계속됩니다. >>>

가을철 알러지성 비염 예방



알레르기성 비염은 알레르기 반응을 유발하는 항원(집 먼지 진드기, 동물 털, 꽃가루 등)에 노출되었을 때 생기는 질환입니다. 감기와 알레르기성 비염은 코막힘, 콧물 등의 증상이 유사하나 **알레르기성 비염은 아침 또는 저녁에만 증상이 심해지며 1주일 이상 지속된다는 특징**을 가지고 있습니다. 알레르기성 비염은 급격한 온도 변화 등의 자극에 의해서도 증상이 유발되기 때문에 요즘 같이 기온차가 큰 환절기에 증상이 심해지게 됩니다. 또한 환절기에 유행하는 감기도 알레르기성 비염의 증상을 악화시킬 수 있기 때문에 더욱 더 주의해야 합니다.

1. 알레르기성 비염의 증상?



2. 알레르기 비염의 원인



3. 알레르기성 비염의 합병증

- 부비동염 : 비염으로 인해 코와 부비동의 염증이 생겨 발생
- 중이염 : 코와 귀가 연결된 이관이 막혀 염증 발생
- 수면장애 : 코막힘으로 인해 수면의 질 저하
- 결막염 : 눈의 가려움증이나 충혈 발생
- 기타 : 아토피성 피부염이나 두드러기 등 다른 알레르기 질환

4. 알레르기성 비염 예방법

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
- 실내는 깨끗이 청소하고 청결하게 유지하기
- 황사, 꽃가루가 날리는 날은 외출 삼가기(마스크 착용)
- 식염수로 코 세척하기(비강세척하기)
- 털어버린 옷속 **바세린 도포**하기

디지털 성폭력 예방 교육

디지털 성범죄란 카메라 등 디지털기기를 이용, 상대방의 동의 없이 신체일부, 사생활, 성적인 장면 불법촬영하는 행위, 불법촬영물 등을 유포, 유포 협박, 저장, 전시, 유통, 소비하는 행위 및 사이버 공간에서 타인의 성적자유권과 인격권을 침해하는 행위로 현행법으로 처벌되는 **범죄 행위**입니다.



만남 요구

- 낯선 사람이 오프라인에서 만나자고 할 때
- ☞ 만남 거절하고 대화 중단하기
- 랜덤채팅앱에서 대가성 만남을 요구할 때
- ☞ 응하지 않고 캡처해서 신고하기



불법촬영 합성영상 유포

- 화장실 등에 의심스러운 물건이 보일 때
- ☞ 즉시 112 신고하기
- 불법촬영이 의심될 때
- ☞ 주변에 도움을 요청하고 즉시 112 신고하기
- 몸 사진을 보낸 후 유포하겠다고 협박받았을 때
- ☞ 주변에 도움을 요청하고 즉시 신고하기
- 자인이 합성된 사진·영상을 봤을 때
- ☞ 당사자에게 알리고 신고 도와주기



성적·문자 영상 전송

- 친구가 올린 성적인 영상을 보고 불쾌할 때
- ☞ 불쾌함 표현하기 / 대화 중단·신고하기
- 성적인 욕설, 몸 사진·영상을 받았을 때
- ☞ 대화 중단·신고하기
- SNS에서 성적인 영상을 봤을 때
- ☞ '신고 / 스팸' 누르기 / 다른 곳에 게시하지 않기
- 몸 사진전송을 요구받았을 때
- ☞ 절대 응하지 않기 / 대화 중단하기

인터넷 사용자가 알아야 할

디지털성범죄 7가지 안전수칙

1. 나와 타인의 개인정보를 인터넷에 올리거나 다른 사람에게 전송하지 않는다.
2. 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷링크나 파일을 클릭하지 않는다.
3. 타인의 동의 없이 사진이나 영상을 찍지도, 보내지도, 보지도 않는다.
4. 타인의 사진이나 영상에 성적 이미지를 합성하지 않는다.
5. 타인의 사진이나 영상을 퍼뜨리겠다고 위협(협박)하지 않는다.
6. 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 믿을 수 있는 어른에게 알린다.
7. 불법 촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때는 전문기관에 도움을 요청한다.

(출처: 천사방)