

### 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.



### 디지털 성범죄 예방

#### 학생이 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 동의없이 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. 불법촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때는 전문기관에 도움을 요청한다.



### 가을철 감염병 예방

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

특성 종류	감염경로	증상	발생시기
유행성출혈열	들쥐, 집쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파	고열, 두통, 복통	7월, 10월~12월
렙토스피라증	감염된 동물(들 고양이, 들쥐)의 소변으로 배출된 균이 몸에 난 상처를 통해 전염	고열, 두통, 근육통, 눈의 충혈	9 ~ 11월
쯔쯔가 무시	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	진드기에 물린 상처, 열, 두통, 발진	9 ~ 11월

#### 가을철 발열성질환 감염예방 요령

- 산과 들에서는 반드시 긴 옷을 입습니다.
- 잔디 위에는 자리를 깔고 앉으며, 잔디에서 옷을 말리지 않습니다.(잔디에 있는 들쥐 등의 동물 배설물을 통해 감염될 수 있습니다.)
- 야외에서 집에 돌아오면 옷을 털고 목욕합니다.
- 논·밭에서 작업 시, 장화, 장갑 등 보호구를 착용하고 피부 노출을 피합니다.
- 야외활동 후 갑작스런 고열 시 반드시 의료기관이나 보건소를 방문하시어 진료를 받으시기 바랍니다.

### 10월 10일은 비만예방의 날

세계보건기구에서는 비만을 만성대사성 질환으로 장기치료가 필요한 질병이자 21세기 신종질병으로 지목했습니다. 세계비만연맹은 2035년 20세 이상의 비만인구가 15억명을 넘어설 것으로 예상하고, 질병관리청은 2022년 한국성인 남성은 44.8%, 여성은 29.5%로 증가하고 있음을 발표했습니다.

비만으로 인한 합병증 발생이 여러 문제로 이어지기 때문에 미리 비만을 예방하고 관리하는데 힘써야겠습니다.

## ■ 비만 예방을 위한 좋은 습관이 나에게 있나요?

### 1. 적정 체중, 알고 있나요?

: 비만 예방의 첫걸음은 키와 성장 곡선에 따른 '적정체중 알기'에서 시작합니다.

### 2. 걷는 즐거움, 알고 있나요?

: 생활 속 운동 실천의 첫걸음, 바로 걷기입니다. '운동을 해야 한다.'는 스트레스보다는 움직임으로써 느낄 수 있는 즐거움을 가족과 함께 찾아요.

### 3. 건강한 식사, 같이 하고 있나요?

: 부모의 식습관은 그대로 아이가 배웁니다. 조금만 신경써서 챙겨 먹는 식사를 함께 해주세요. 패스트푸드와 야식은 줄여요.

### 4. 충분한 수면, 지키고 있나요?

: 수면시간 부족은 비만의 위험요소입니다. 충분한 휴식과 수면시간을 확대해주세요. 일주일의 피로, 주말에 몰아서 자는 잠으로 풀기보다는 가족과 함께 걸어요.

### 5. 가족과의 시간, 지키고 있나요?

: 집에서 아이와 함께 있는 시간에도 아이가 아닌 전자기기만 보고 있나요? 부모와 아이의 TV·인터넷·스마트폰 사용 시간은 비만 발생과 비례합니다.



모든 학습은 80%가 눈을 통해 이루어지기 때문에 시각을 통한 학습은 생활에서 중요합니다.

나날이 심해지는 환경오염과 그로 인한 유전자변이 등으로 인해 타고나는 시력과 성장하는 시력에 많은 영향을 미치고 있습니다. 안구건조가 심해지면 염증이나 다른 심한 안구질환으로 시력이 악화 될 수 있기 때문에 평소에 관리를 해주는 것이 좋습니다.

## ■ 안구건조 예방을 위한 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 중간중간 눈을 쉬게 하기

◎ 컴퓨터 스크린을 눈높이 아래로 가게 합니다.

## ■ 눈에 좋은 안구 운동

<p>1. 눈을 뜬 상태에서 안구를 위아래로 움직인다. (5회 이상 반복)</p>	<p>2. 눈을 감았다가 뜨고, 다시 1번 과정을 반복한다.  </p>	<p>3. 안구를 오른쪽에서 왼쪽으로 움직인다. (5회 이상 반복)</p>
<p>4. 눈을 감았다가 뜨고, 다시 3번 과정을 반복한다.</p>	<p>5. 양손바닥을 비벼서 따뜻하게 만든 다음 달걀하나를 쥐 것처럼 양손을 오목하게 만들어 눈을 가볍게 덮는다.</p>	<p>6. 양손으로 눈을 덮은 상태에서(눈을 뜨고) 눈동자를 시계방향으로 천천히 돌린 다음 반시계 방향으로 돌린다. (5회 반복)</p>



## ■ 인플루엔자란?

흔히 “독감”이라고 불리는 인플루엔자는 감염이 될 경우 **일반적인 감기증상과 함께 고열, 근육통, 쇠약감등의 전신증상이 나타나는 것이 특징인 급성호흡기 질환**입니다.

인플루엔자는 심각한 합병증을 유발할 위험성이 있어 **개인위생수칙 준수와 함께 예방접종이 권장**됩니다.

## ■ 접종 시기

· 독감이 유행하기 전인 **10월경에는 접종을 실시하는 것이 효과적**입니다.

· 인플루엔자바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 **지난해에 예방접종을 하였어도 매년 새로 접종**해야 합니다.