

### 10월 11일 “비만예방의 날”

10월 11일은 ‘비만예방의 날’입니다. 비만은 그 자체로도 삶의 질을 크게 떨어뜨리지만 무엇보다도 각종 합병증이 더 문제입니다. 심장병, 뇌졸중, 제2형 당뇨병, 암에 이르기까지 각종 심각한 질병의 원인 질환으로 작용합니다. 전문가들은 비만 문제를 해결하기 위해서는 아동·청소년기부터 비만을 예방하는 것이 반드시 필요하다고 강조합니다.

#### 소아청소년 비만 예방 5계명

##### 아침을 꼭 먹자

- 아침식사를 하지 않으면 점심 식사 때 폭식하거나 간식으로 고당분 인스턴트 식품을 먹을 우려가 있다.
- 아침식사는 하루 활동으로 열량이 전량 소비되고 성장발달과 학습능력 향상에 도움이 된다.
- 전통한식이 가장 바람직하다.

##### 세끼 식사를 골고루하고 음식을 천천히 씹어먹자

- 뇌에서 포만감을 느끼는데 20~30분이 걸리기 때문에 천천히 씹어 먹으면 같은 양을 먹어도 포만감을 느낄 수 있고 소화에 좋다.

##### 채소를 많이 먹자

- 채소는 지방질이 거의 없고 비타민과 무기질이 풍부하다. 열량이 낮아 비만예방과 치료에 효과적이다.

##### 매주 3번이상 운동하자

- 자전거 타거나 줄넘기 등 활동량이 많은 유산소운동이 비만예방과 치료에 효과적이다.

##### 컴퓨터와 TV는 하루에 최대 2시간만 보자

- 컴퓨터나 TV를 자주 보면 가만히 앉아있는 습관이 들어 활동량이 줄어든다.

[대한비만학회 소아비만위원회]

#### 소아비만, 생활 속에서 예방하세요!

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

### 10월 15일은 “손 씻기의 날”

■ 매년 10월 15일은 세계 손씻기의 날 (Global Hand washing Day)이다. 이 날은 2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다. 미국 질병통제예방센터(CDC)에서는 올바른 손 씻기를 ‘가장 경제적이고 효과적인 감염 예방법’으로 소개하고 있습니다. 즉 올바른 손 씻기의 역할이 그만큼 크다는 얘기입니다.

#### 올바른 손씻기 6단계

<b>1단계</b>  손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.	<b>2단계</b>  손가락을 마주잡고 문질러 줍니다.	<b>3단계</b>  손등과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.
<b>4단계</b>  엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 줍니다.	<b>5단계</b>  손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 줍니다.	<b>6단계</b>  손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문질러 손톱 밑을 깨끗하게 합니다.

#### 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.

디지털성폭력

안전수칙 지키기

## 코로나19 vs 독감 vs 감기

### ■ 코로나19·독감·감기 증상 비교 (자료: WHO, CDC)

증상	코로나19	독감	감기
발열	흔함	흔함	드물
호흡곤란	중증시	없음	없음
피로	가끔	흔함	가끔
기침	흔함 (마른기침)	흔함 (마른기침)	약한 기침
재채기	없음	없음	흔함
몸살/통증	가끔	흔함	흔함
콧물/코막힘	가끔	흔함	흔함
인후통	가끔	가끔	흔함
설사	드물	가끔	없음
두통	가끔	흔함	드물

▶ 세계보건기구 및 미국질병통제예방센터에서 발표한 자료에 의하면 코로나19와 유사질환을 뚜렷하게 구분은 쉽지 않지만 증상이 나타나는 순서로 다음을 예상하고 있습니다.

- 코로나19는 발열 증상이 먼저 나타나고 이후 기침, 인후통, 호흡곤란, 근육통, 구토, 설사 등의 증상이 함께 나타남
  - 독감은 초기에 기침과 근육통이 나타나고 이어서 두통, 인후통, 콧물, 발열, 설사, 구토 등의 증상이 나타남
  - 감기는 목이 간지럽기 시작한 뒤 콧물이 흐르고 기침이 남.
- 연령에 따라 혹은 기저질환에 따라 증상의 순서와 강도는 다를 수 있으며 증상이 있으면 병원이나 의료기관에서 정확하게 진단받는 것이 좋습니다.

## 독감(인플루엔자) 감염예방수칙

질병관리청에서 2022년 9월 16일(금)에 2022-2023절기 인플루엔자 유행주의보를 발령하였습니다.

### ● 예방 접종 시기는?

- 독감이 유행하기 이전인 9월~11월 사이
- 건강한 성인대상자들은 의무사항은 아니며, 접종 2주후부터 항체가 생기며 4주 정도가 지나야 효력이 생기는 것으로 독감이 유행하기 전인 10월경에는 접종을 실시하는 것이 효과적입니다.
- 생후 6개월~만8세 소아: 1회 또는 2회, 만9세 이상~성인: 1회

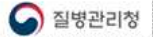
### ❁ 예방접종시 주의사항

- 예방접종전에는 반드시 의사의 예진을 받아야합니다.
- 접종당일 건강한 상태에서 접종받도록 합니다.
- 접종 후 20~30분 의료기관에 머물면서 이상반응을 발생여부를 관찰하도록 합니다.
- 접종당일은 몸에 무리가 가지 않도록 충분한 휴식
- 예방접종 후 고열, 두드러기, 호흡곤란, 현기증 등의 증상이 나타나면 즉시 의사의 진료를 받도록 합니다.

\* 인플루엔자바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 지나해에 예방접종을 하였어도 매년 새로 접종해야 합니다.

### < 인플루엔자 감염 예방 수칙 >

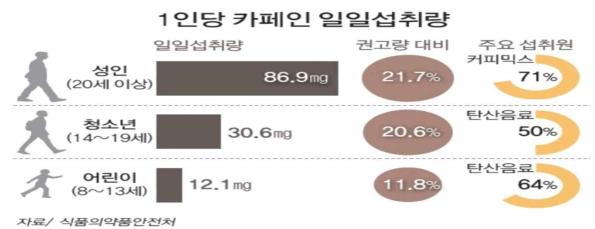
- 인플루엔자 예방접종 받기
  - 해당 대상자는 접종 시기에 맞춰 조속히 접종하기
- 발열 및 호흡기증상이 있을 시 의료기관을 방문하여 적절한 진료 받기
- 올바른 손씻기의 생활화
  - 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
  - 외출 후, 식사 전·후, 코를 풀거나 기침·재채기 후, 용변 후 등
- 기침예절 실천
  - 기침할 때는 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 하기
  - 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기
  - 기침 후 반드시 올바른 손씻기 실천
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기



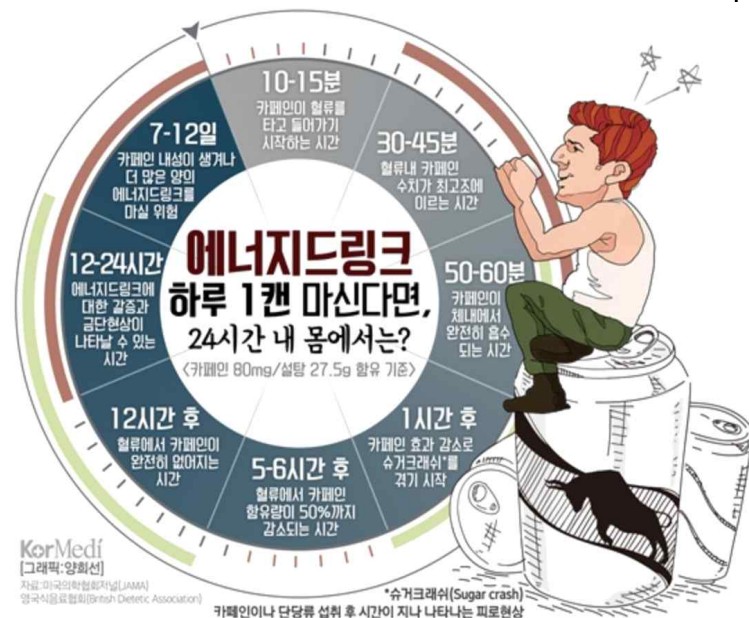
## 카페인 중독 예방

"도서관에서 공부할 때 잠 쫓으려고 커피를 마시기 시작했다. 매일 한잔 꼴로 마시다보니 이제는 커피마시기를 멈출수 없다."

-고등학교 2학년 박모군.



전문가들은 청소년이 많은 양의 카페인을 섭취하면 건강을 해칠 수 있다고 경고하고 있다. 권장량 이상의 카페인이 체내 칼슘, 철분 흡수를 방해해 성장에 악영향을 끼칠 수 있다는 것이다. 심혈관 질환과 신경계 이상을 일으킬 가능성도 있다. 또한 지나친 카페인 섭취는 청소년의 자살 발생률을 높일 수 있다는 연구 결과도 있다.



### Q. 카페인섭취를 줄이는 방법

1. 카페인 대신 '물' 섭취
2. 허브차 등의 대체음료 마시기
3. 스트레칭이나 운동하기
4. 충분한 수면으로 피곤 해소
5. 그럼에도 어렵다면 일일섭취량 이하로 마시기

❁ 보건소식지는 학교 홈페이지에서도 볼 수 있습니다.