



도전! 감염병 제로(zero)!



여러 사람에게 옮기는 질병으로 **학교**에서 흔히 발생하는 감염병에는 인플루엔자(독감), 유행성 이하선염, 수두, 유행성 각결막염 등이 있습니다.



수두

가려움증, 근육통, 열, 두통, 식욕부진, 작은 점 크기의 피부 발진과 물집

유행성 이하선염 (볼거리)

발열, 두통, 근육통, 식욕부진, 구역질, 이하선(귀밑샘)이 붓고 통증



학교에서 흔히 발생하는 감염병



인플루엔자 (독감)

발열, 오한, 근육통, 두통, 목의 통증, 구토, 설사

유행성 각결막염 (눈병)

충혈, 통증, 눈부심 현상, 눈이 붓고 가려움, 눈곱



※ 감염병 예방법

1. 1830 손씻기 (하루 여덟 번, 30초씩) 실천하기
2. 기침예절 지키기
3. 유행시에는 사람 많은곳 가지 않기

※ 감염병에 걸렸을 때

1. 증상이 의심되면 병원 진료를 받기
2. 학교에 연락한 뒤 학교, 학원 등 사람이 많은 곳에 가지 않기
3. 마스크나 손수건은 혼자만 사용하기





나를 위한 나트륨 섭취 줄이기



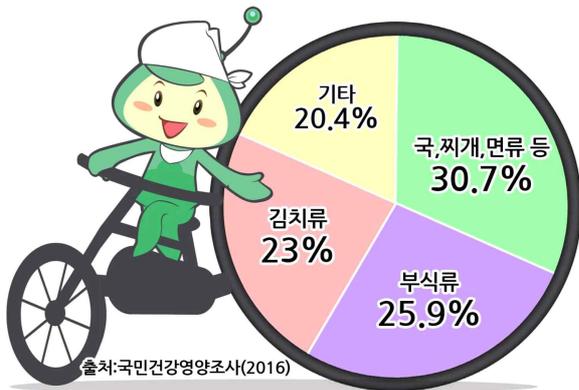
● 나트륨 섭취량 얼마나 될까?



우리나라 국민들의 1인당 하루 나트륨 섭취량은 얼마나 될까요? 세계보건기구 WHO의 섭취 권장량인 2000mg 보다 **2배 가량 높은 3890mg**을 섭취하고 있는 것으로 조사되었습니다.



● 나트륨은 어디에 많이 들어 있을까?



● 나트륨 섭취가 많으면 어떤 질병에 걸릴 수 있을까?

- 골다공증
- 고혈압, 심장병, 뇌졸중
- 위암
- 만성 신부전

● 나트륨 줄이기 어떻게 하면 될까?

- 조리 시 소금사용량을 줄입니다.
- 식품 자체의 고유한 맛을 즐깁니다.
- 소금대신 후추, 마늘, 고춧가루, 식초, 깨 등을 사용합니다.
- 외식, 가공식품의 섭취를 줄입니다.
- 즉석가공식품의 스프는 줄여서 사용합니다.
- 국물의 섭취를 줄입니다.
- 나트륨 배설을 도와주는 칼륨이 많은 식품(채소, 과일, 우유)을 먹습니다.
- 조리 후 먹기 직전에 간을 합니다.

tip!! 영양표시를 꼭 확인한 후 섭취합시다!

