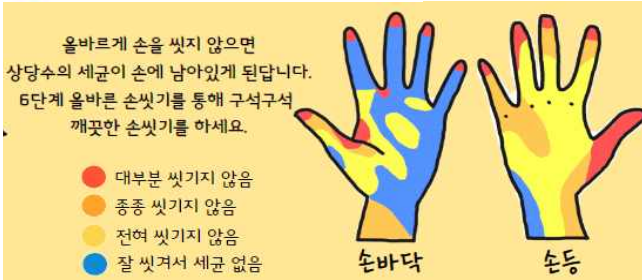


손씻기의 날

매년
10월15일
세계 손씻기의 날???

손씻기는 가장 쉽고 효과적인
감염병 예방법 이란거 모두들 알고 있죠??
우리 모두 '올바른 손씻기 실천'으로
감염병을 예방해 보아요.

올바른 손씻기 방법



환절기 건강관리

일교차가 큰 환절기일수록 면역력이 떨어지기 쉽기 때문에
감기에 더욱 주의가 필요합니다.



학생건강상담 게시판 안내



가을철 알레르기 비염 관리

- 알레르기 비염이란?
- 코점막이 특정물질에 대해 과민반응을 나타내는 것으로, 원인물질에 노출되면 염증반응이 발생하는 질환
- 알레르기 비염의 증상은?
- 주로 재채기, 콧물, 코가려움증, 코막힘 등의 증상, 두통과 눈의 충혈, 눈의 간지러움 등
- 알레르기 비염을 예방하려면?
- 담배연기를 피해주세요.
- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기.
- 실내를 깨끗이 청소하고 청결 유지하기.
- 급격한 온도 변화 피하기.
- 공해나 황사가 심한 날은 외출을 삼가거나 황사용 마스크쓰기

인플루엔자 예방접종 안내



지원대상	생후 6개월 이상 ~ 13세 어린이 [2011.1.1. ~ 2024.8.31. 출생자]
접종기관	지정의료기관 및 보건소 * (예방접종도우미 누리집에서 확인 가능)(보건소 방문 전 확인 필수)
지원기간	• 2회 접종자 2024.9.20.(금) ~ 2025.4.30.(수) • 1회 접종자 2024.10.2.(수) ~ 2025.4.30.(수)



우리 아이들은 마약류의 위험으로부터 안전할까요?

1. 마약류 사용자의 연령층이 낮아지고 있습니다.

• 현재 우리나라 마약류 사범 가운데

19세 미만 청소년 마약류 사범은 5년 전에 비해 3배 이상으로 크게 증가

• 더 이상 마약류에 안전한 연령층은 없습니다.

2. 청소년 마약류 사용자, 왜 이렇게 증가할까요?

• 마약거래가 인터넷, SNS로 쉽게 접근하는 방식으로 변화

• 마약류와 관련된 자극적 용어와 영상이 청소년들에게까지 노출되면서 호기심으로 접근

3. 마약류로 인한 피해 및 범죄 연루 위험성

• 성장기 청소년들은 마약류에 민감하게 반응해 성인보다 신체적, 정신적 피해가 더 크게 발생하며 중독에 이르는

속도도 훨씬 빠릅니다.

예) 기억력 및 사고능력 저하, 공격적 성향, 거짓말, 발달장애 등

• 청소년기는 또래문화에 영향을 많이 받기 때문에 친구들에게도 직접적인 영향을 끼치며 범죄 연루 위험성도 높아집니다.

3차 흡연 예방

간접흡연

3차 흡연

자신이 직접 흡연을 하는 것이 아니라 다른 사람이 피우는 담배의 연기에 노출되는 것을 말해요.

흡연을 할 때 발생하는 독성 물질이 벽, 가구, 옷, 머리카락, 장난감, 집, 먼지 등의 표면에 달라붙어 비흡연자의 피부나 호흡기로 침투하여 담배연기를 직접 맡지 않고도 노출되는 것을 말해요.

연기에 직접 노출이 되지 않은 3차 흡연 얼마나 위험할까?

TV프로그램에서 3차흡연에 대한 실험을 하였는데 담배를 직접 피운 것도 아니고, 담배연기를 맡은 것도 아닌데 아기와 엄마에게서 발암물질과 니코틴이 검출되었어요.

그 이유는??

담배연기에서 나온 유해물질은 최대 6개월 까지 실내에 남아 있어 소파, 카펫, 벽, 장난감 등 이리저리 물건에 묻어 다니고 다시 공기중으로 방출되기를 반복하지요.

이 과정에서 아기와 엄마의 숨을 쉴 때 유해물질이 몸 속으로 들어간답니다.

3차흡연을 피하는 방법은??

가족을 위해서 '금연'하기
결국은 금연이 정답입니다.

디지털 성범죄 위험성, 이렇게 알려주세요

1. 동의하지 않은 촬영과 유포는 '장난'이 아닌 '범죄'라고 알려 주세요.
2. 친구사이라도 신체사진을 보내는 것은 위험할 수 있다고 알려 주세요.
3. SNS, 게임에서 만난 친구가 신체 사진을 요구할 때 주변에 도움을 요청해야 한다고 알려 주세요.
4. 온라인에서 만난 친구의 프로필이 가짜일수도 있다고 알려주세요.
5. 온라인에서 만난친구에게 개인정보를 노출하지 않도록 알려 주세요.
6. 개인정보 유출 시, 범죄에 악용될 수 있다고 알려 주세요.
7. 진심으로 지지해 주고 충분한 대화를 나눕니다.
8. 피해에 대한 책임을 아이에게 묻지 마세요.

세계 정신 건강의 날

10월 10일은 '세계 정신 건강의 날'

건강한 마음을 가지기 위한 방법

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

<출처: 대한신경의학회>

건강한 생활습관으로 비만을 예방해요.

10월 11일은 '비만예방의 날'

어린이 비만의 대부분은 성인 비만으로 진행하여 고도비만으로 되는 경우가 많습니다.

건강한 생활 습관, 가족 모두 함께 실천해요!

1. 식사, 간식은 식탁에서만 먹기
2. 음식은 눈에 잘 띄지 않는 곳에 보관하기
3. 가까운 거리는 걸어서, 엘리베이터보다는 계단 이용하기
4. TV 시청과 컴퓨터 게임 시간 줄이고 규칙적으로 운동하기

