



10월 11일은 비만 예방의 날

소아비만

4세에서 11세 사이에 시작된 소아비만의 대부분이 성인 비만으로 진행하여 고도비만으로 되는 경우가 많음

고지혈증, 지방간 같은 성인병이 조기에 발생 될 수 있으므로 주의해야 함



원인



유전적 요인



내분비 질환



운동 부족



과다한 음식 섭취

소아비만 식이요법



✔ 소아는 계속 성장을 하는 시기이므로 **충분한 영양 공급이 필요**

✔ 과잉 섭취하고 있는 잘못된 식사량의 조절과 식습관을 고치는 것이 중요

★ 반드시 가족 모두가 참여하여 도와주기

- 1 성장에 필요한 단백질은 충분히 섭취
- 2 탄수화물, 지방 제한 → 밥과 빵은 적게 먹고 채소, 과일, 지방이 적은 고기나 생선 등을 주로 섭취
- 3 소아 비만의 치료에 하루 1,000Kcal 이하 섭취는 금지
- 4 식사는 20분 이상에 걸쳐 천천히 먹도록 하기
- 5 아침을 꼭 먹고 방과 후부터 자기 전까지 과식하지 않기

식품 조리 시 이렇게 해주세요



고기류는 기름을 떼어내고 닭고기에는 껍질을 벗긴 후 조리

튀김과 같이 기름을 많이 쓰는 조리법 줄이기



가급적 소금, 간장, 설탕, 물엿, 꿀 등의 사용량 줄이기

설탕 대신 식초, 과일, 양파 등을 사용하여 음식 맛 높이기



버터, 돼지기름 등의 동물성 기름 대신 참기름, 식용유 등의 식물성 기름 사용하기

생활 습관 바꾸기



가족 모두 함께 실천해요!

- 1 식사, 간식은 식탁에서만 먹기
- 2 음식은 눈에 잘 띄지 않는 곳에 보관하기
- 3 TV, 책 등을 보면서 먹지 않기
- 4 등하굣길 군것질 못하게 하기
- 5 가까운 거리는 걸어서, 엘리베이터보다는 계단 이용하기
- 6 체중을 매일 측정하기
- 7 TV 시청과 컴퓨터 게임 시간 줄이고 규칙적으로 운동하기
→ 패스트푸드 광고 노출 줄이고 운동량 증가시키기



자료출처 : 식품의약품안전처



10월 15일은 손 씻기의 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.



올바른 손씻기 6단계

- 1 손바닥
- 2 손등
- 3 손가락 사이
- 4 두 손 모아
- 5 엄지 손가락
- 6 손톱 밑

**실제 실천율은 75.4%로
올바른 손씻기 행동이 더욱 강화되어야 하는 상황!**

| 용변 후 손씻기 관찰조사 결과 |



**올바른 손씻기를 통해
코로나19를 포함하여
인플루엔자 같은 호흡기 감염증,
A형간염과 같은 장관감염증 등
많은 감염병을 예방할 수 있습니다.**

**평소 손을 잘 씻는 습관은
본인 건강은 물론 타인의 안전을 지키는
'셀프 백신'입니다.**

자료출처 : 질병관리청



가을철 비염 예방 및 관리



콧물



재채기



코 가려움



코 막힘

▶ 알레르기성 비염이란

: 먼지, 꽃가루, 동물의 털, 공해, 정신적 스트레스,
갑작스러운 기온의 변화로 생기는 것

- 연속적인 재채기
- 코막힘으로 머리가 무겁고 눈물이 남
- 두드러기나 천식이 함께 나타나기도 함

▶ 축농증과의 차이는

축농증은 부비동에 염증이 생겨 콧물이 고이는 것을 말하며
주로 **하얗고 맑은 콧물이 나오는 비염과 달리 누렇게 냄새가
나는 콧물**이 자주 고이거나 뒤로 넘어가며 콧물이 콧
두통도 생길 수 있다. 항생제를 투여하거나 심한 경우 부비동
내를 비우는 수술을 해야 한다.

▶ 알레르기 비염 예방 수칙!

- 침대, 이불, 베개, 담요 등 먼지가 쉽게 달라붙는
침구류는 자주 삶거나 강한 햇볕에 말린다.
- 개미, 바퀴벌레, 진드기 등이 발견되면 살충제로
박멸한다.
- 집 안에 환기를 자주 시키고 변기, 욕조, 바닥 등의
곰팡이를 락스 등으로 제거한다.
- 꽃가루가 날리면 집이나 자동차 창문을 닫고 귀가 시
손을 깨끗이 씻는다. 필요시 마스크를 착용한다.
- 애완동물의 분비물이나 털에 주의한다.
- 갑작스러운 기온변화에 주의하여 실내온도를 유지한다.
- 코점막의 건조 방지를 위해 따뜻한 음식과 수분을
충분히 섭취한다.
- 코 세척도 도움이 됩니다.
 - 손을 먼저 깨끗이 씻는다.
 - 미지근한 온도의 생리식염수(약국에서 1ℓ를 구매
후에, 보존제가 안 들어가 있으므로 일주일 이내에
다 쓰도록 함)를 콧속으로 넣어준다.
 - 코를 풀어주고 반대쪽도 같은 방향으로 씻는다.
- 집안이 건조하지 않게 습도 조절과 따뜻한 물을
자주 마신다.



왜 잠이 보약일까?

적당한 수면시간은 7~8시간으로 수면은 단순히 쉬는 것
이 아니라 다음날 정상적인 활동을 위한 몸과 마음의 피
로를 해소하는 과정으로 매우 중요합니다.

▶ 잠이 보약인 이유!!

- 집중력, 기억력 향상
잠이 부족하면 학습장애 및 일의 능률이 저하됨
- 비만 및 당뇨 예방 : 잠이 부족하면 탄수화물의
체내 저장이 증가하여 대사 속도가 느려져 비만이
되기 쉽고 당뇨에 걸릴 위험이 커짐
- 고혈압 심장질환 예방 : 잠이 부족하면, 고혈압,
부정맥 및 심장질환의 발생 위험이 커짐
- 면역력 강화 : 잠이 부족하면 면역을 담당하는
세포의 생산과 활동이 저하되어 면역력이 떨어짐
- 안전사고 예방
- 우울증 예방, 행복감 증가

2022. 09. 30.

고 창 초 등 학 교 장