

건강을 지키는 30초의 기적!

10월15일은

'세계 손 씻기의 날'(Global Handwashing Day)'입니다.

사람의 몸은 세균에 대한 면역력을 가지고 있어 손 씻기만 잘해도 감염성 질병의 70%를 예방할 수 있다고 합니다. 비누를 사용하여 하루 8번, 30초 이상 깨끗이 손을 씻는 건강생활실천으로 '30초의 기적'을 체험해보세요.



올바른 손 씻기 6단계



기침 예절 함께 지켜요.



감기와 독감, 예방할 수 있어요.

면역력을 기르는 건강생활을 실천해요.



감기와 다른 독감, 예방과 치료가 필요해요.

증상	독감(인플루엔자)	감기
발열	37.8℃~40℃(고열)	드물고 미열
근육통·관절통	심함	드물고 약간
식욕부진·무력감	흔함	드물고 약간
콧물·코막힘	때때로	흔함

독감이 유행하기 전에 독감예방접종하세요.

접종 2주후 항체가 생기고 4주 정도가 지나야 면역력이 생기므로 10월 내에 접종을 해야 합니다.

독감은

초기에 반드시 증상치료를 해야 하며 타인과의 접촉을 삼가고 충분히 휴식을 취합니다. (등교중지)

친구 사이에 지켜야 하는 예절

1. 다른 사람의 신체 변화에 대해 이야기 하지 않습니다.
2. 다른 사람의 외모, 이름을 비하하거나 놀리지 않습니다.
3. 장난으로라도 타인의 몸을 함부로 만지지 않습니다.
4. 옷차림에 신경을 써야 합니다.
5. 상대방의 의사를 존중합니다.
 - 별명을 가지고 놀릴 때 그 별명을 싫어하는 친구가 싫다고 이야기 하면 중지하고, 한 번 싫다고 하는 것은 다시 하지 않습니다.
6. 자신의 의사를 정확하게 표현합니다.
 - 싫은 것은 싫다고 표현하고 기분 나쁜 것은 정확히 기분 나쁘다고 표현합니다.
7. 친구의 모습을 함부로 휴대폰, 카메라로 찍어 인터넷 등에 올리지 않습니다.
8. 친구의 경계를 침범하지 않도록 주의해야 합니다.

10월 11일은 비만 예방의 날 알맞은 체중관리 - ○,× 퀴즈

1. 어린 시절 비만은 건강에 좋지 않기 때문에 철저한 섭취량 제한으로 체중을 줄여야 한다?

.어린이는 성장발육을 위해서 적절하게 영양을 공급해야 하며 운동량을 늘리고 바르게 먹는 방법을 가르칩니다. X

2. 비만을 예방하기 위해서는 하루 세끼만 먹게 하고 간식은 절대 입에도 대지 못하게 한다?

.간식의 종류를 열량이 높지 않은 과일과 우유 등으로 조절 해주고 너무 많이 섭취하지 않도록 합니다. X

3. 너무 엄격하게 음식을 먹지 못하게 제한하기 보다는 유연한 태도가 필요하다?

.부모가 너무 엄격하게 음식을 제한할 경우 오히려 아이의 식습관 형성에 좋지 않은 영향을 줄 수 있습니다. .아이에게 좋은 간식을 섭취하는 습관을 지도합니다. O

4. 어릴 때부터 자주 움직이고 활동적인 습관을 들이는 것이 비만 예방에 좋다?

.세 살 이전에 앉아 있으려는 습관이 형성되므로 어릴 때부터 활동적인 습관을 길러주는 것이 중요합니다. O

5. 어릴 때 살은 다 키로 간다?

.어릴 때 생기 비만세포는 사라지지 않으므로 어린이 비만이 성인 비만으로 이어질 가능성이 높습니다. X

6. 저지방, 무지방 우유는 일반 우유보다 칼슘의 함량이 낮다?

.저지방, 무지방 우유는 일반우유에 비해 지방과 열량만 낮을 뿐 칼슘의 함량은 같습니다. X

(출처 한국건강증진개발원)

살찐 염려 없는 건강간식 5형제



방울토마토는 저칼로리(100g당 16kcal)에 알칼리성 식품으로 비만과 당뇨에 좋습니다. 또 나트륨, 단백질,비타민 A, B1 등이 골고루 들어있습니다. 또한 토마토의 라이코펜은 노인성질환과 암을 예방에 효과가 있습니다.

오이는 100g당 12Kcal이며, 수분함량도 95%나 되어 부족한 수분도 보충해줍니다. 아스코르빈산은 피부노화를 방지해주고, 미백효과와 보습효과도 있습니다. 오이에 풍부한 칼륨은 몸속 나트륨, 중금속, 노폐물을 흡착하고 배출하여 주고 오이의 쓴맛을 내는 쿠쿠르비타딘은 간기능 보호와 심혈관질환 예방에 효과가 있습니다.

삶은 계란에는 양질의 단백질과 비타민, 미네랄이 풍부하게 들어있습니다. 노른자 속 비오틴 성분은 여드름, 비듬, 지루성 피부염, 탈모 예방에도 효과가 있습니다.

노가리의 아미노산은 간에 축적된 알콜 성분을 해독해 주는역할을 하며, 베타인, 타우린 등의 성분은 피로 회복을 돕습니다. 열량이 100g당 358Kcal로 다소 높기 때문에 다량 섭취하는 것은 피해야 합니다.

피스타치오는 대부분이 심혈관예방에 좋은 불포화지방입니다. 특정유형의 암에 대해 항암효과도 있으며, 혈액을 구성하는 항체와 적혈구를 만들어 면역기능을 향상시켜 줍니다.

체험학습시 여행길에서 주의할 점

- ☘ 체험학습시에는 단체를 떠나 혼자 다니지 않고 반드시 선생님께 허락을 받고 다닌다. (선생님 전화번호 등 응급 시에 쓸 수 있는 전화번호 미리 알아놓기)
- ☘ 모르는 사람은 함부로 따라가지 않기
- ☘ 잡풀이 많은 지역에 함부로 들어가지 않기(유행성 출혈열 등 가을철 감염병 주의)
- ☘ 식중독 주의하기 (불량식품 사먹지 않기)

아프리카 돼지 열병

아프리카돼지열병이 사람에게도 감염될 수도 있나요?

동물원이나 농장에서 돼지를 만져도 되나요?

