

가 정 통 신 문 (10월보건소식지)

2024 - 74호

10월 15일은 '세계 손씻기의 날'



매년 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날 (Global Handwashing Day)' 입니다. 올바른 손 씻기는 '가장 경제적이며 효과적인 감염 예방 방법' 입니다.



10월10일은 '세계정신건강의 날'

'정신이 건강하다는 것'은 정신적으로 질병이 없을 뿐 아니라 밝은 생각, 건전한 감정(웃는 얼굴, 화 다스리기, 기분 조절하기), 올바른 행동으로 현실과 환경에 잘 적응하며, 원만한 사회생활을 할 수 있는 성숙한 인격체를 갖춘 상태이다.

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>

독감(Influenza) 예방접종은

인플루엔자란?

흔히 '독감'이라고 불리는 인플루엔자는 감염이 될 경우 일반적인 감기 증상과 함께 고열, 근육통, 쇠약감 등이 전신증상이 나타나는 것이 특징인 급성호흡기질환입니다. 인플루엔자 합병증으로 세균성 폐렴, 중이염, 등이 발생 할 수 있고 심부전증, 천식, 당뇨 등과 같은 만성질환을 악화시켜 심각한 합병증이 발생할 수 있는 위험이 있기에 개인위생수칙 준수와 함께 예방접종이 권장됩니다.

접종시기

독감이 유행하기 이전인 9-11월 사이 인플루엔자 바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 지난 해 예방접종을 하였더라도 매년 새로 접종해야 합니다.

만13세 이하 어린이는국가 예방접종 지원(무료) 대상자

질병관리청

어린이 인플루엔자 예방접종하고 질병을 이길병으로!



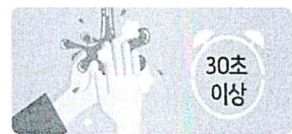
지원대상	생후 6개월 이상 ~ 13세 어린이 (2014.1.1. ~ 2024.9.30. 출생자)
지원기관	지정의료기관 및 보건소
지원기간	2회 접종자 : 2024.9.20(일) ~ 2025.4.30(수) 1회 접종자 : 2024.10.2(수) ~ 2025.4.30(수)



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



실내 온도와 습도 적절히 유지
온도: 20~22℃, 습도: 50~60%



외출 후 비누를 사용하여 흐르는 물에 30초 이상 손 씻기



채소와 과일 충분히 섭취하기



따뜻한 물 충분히 마시기

사이버 성폭력은 범죄행위!

모바일, 인터넷 등 사이버공간에서 발생하는 사이버 성폭력이 무엇인지 알아보까요?

- 다른 사람의 몸을 몰래 촬영하는 것
- 몰래 촬영한 영상 등을 사이버공간에 올리는 것
- 채팅중 야한 사진, 글, 영상 등을 보내는 것 등 **'장난'이었다고요?**

아니에요 이것은 상대방에게 심한 성적 수치감과 불쾌감을 주는 것으로 '범죄'에 해당된답니다.

★ 사이버 성폭력을 예방하기 위해서는

- 다른 사람의 신체를 함부로 촬영하지 않습니다.
- **상대를 존중하고 배려해요.**
- 동의 없는 촬영물, 야한 영상, 상대방의 외모에 대한 평가 등을 하지 않도록 합니다.
- 대화 중 야한 글이나 사진 등이 오면 즉시 거부 의사를 표현하고 대화를 중지하고 대화내용을 화면캡처해서 저장해놓습니다.
- 전화번호, 학교 등 개인정보를 함부로 알려주지 마세요.
- 온라인에서 알게 된 사람을 실제로 만나는 것은 위험할 수 있어요. 절대 NO!!!



10월 11일은 비만 예방의 날

매년 10월 11일은 **'비만 예방의 날'**입니다. 비만은 그 자체로도 삶의 질을 크게 저하시키지만, 무엇보다도 심장병, 뇌졸중, 당뇨병 등 여러 질병의 원인으로 작용하므로 관리가 매우 중요합니다. 전문가들은 비만 문제를 해결하기 위해 **아동, 청소년기부터 비만을 예방하는 것**이 반드시 필요하다고 강조합니다.

● **건강한 식사, 함께 하고 있나요?**

낮에 받은 스트레스, 어떻게 풀고 있나요? 바쁘다고 패스트푸드, 외식만 하고 있지 않나요? 아이의 올바른 식습관을 위해서는 어른들의 노력이 필요합니다. 아이와 함께하는 식사, 건강한 식사를 위해 함께 노력해 주세요

● **식사시간은 20분 이상 천천히**

20분이 지나야장에서 분비된 호르몬이 뇌에 도달해 "나는 배부르다"고 느끼게 됩니다. 음식을 오래 씹고, 한입 먹을 때마다 수저를 내려놓으면 식사 시간

을 늘릴 수 있습니다.

● **아침부터 비슷한 양 먹기**

하루에 섭취하는 열량을 고르게 분포시키는 것이 좋습니다. 식사를 건너뛰면 간식을 찾게 되고 다음 식사에 과식하기 쉽기 때문입니다.

● **잠도 중요하다**

짧은 수면 시간이 과체중과 비만 위험을 높입니다. 하루에 6시간 이하의 수면을 취하면 불규칙적인 식습관(특히 자주 먹거나 기름기, 설탕이 많은 간식류)을 갖기 쉽다는 연구 결과도 나온 바 있습니다.

● **건강성장을 위한 운동**

아이들에게 운동이란 놀이이고 활발하게 움직이는 신체활동을 의미합니다. 코로나19로 인하여 아이들의 활동량이 줄어들고, 정신건강문제와 비만의 위험이 커지고 있습니다. 세계보건기구(WHO)에서는 소아청소년에게 중등도 강도의 운동을 매일 1시간 정도 권장하고 있습니다.

'걷주' 어플리케이션을 이용하여 보다 즐겁게 걷기 운동부터 시작해보는 것은 어떨까요?



2024. 10. 07.

전북맹아학교장

