



보성건강소식 [10월]

(56139) 정읍시 북면 연지길 38-27 • 교무실 535-45 67 • 행정실 536-5262 • FAX 535-4533

청명한 하늘과 선선한 바람이 부는 10월입니다. 아침과 낮의 기온차가 심하여 감기 등 호흡기 질환에 감염되기 쉬운 날씨입니다. 이러한 환절기에는 우리 몸이 온도 변화에 잘 적응하지 못하여 면역력이 떨어지므로, 고른 영양섭취와 충분한 휴식을 하고, 가벼운 걸옷을 준비하여 적절한 보온에 주의하기 바랍니다. 코로나19 방역수칙(올바른 마스크착용, 손 자주 씻기, 기침예절, 사회적 거리두기 등)으로 건강한 10월이 되기 바랍니다.



10월 15일 세계 손씻기의 날

매년 10월 15일은 세계 손씻기의 날!
(Global Handwashing Day)
* 2008년 10월 15일 유엔(UN)에서 제정한 지구촌 캠페인

손만 잘 씻어도 감염병을 절반으로 줄일 수 있습니다.
손, 씻을까? 말까? 고민하지 말고 자주자주 씻으세요!

모두 올바른 손씻기 6단계로 구석구석 깨끗한 손씻기를 실천해요!

올바른 손씻기 6단계

<p>1 손바닥</p> <p>손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요</p>	<p>2 손등</p> <p>손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요</p>	<p>3 손가락 사이</p> <p>손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 주세요</p>
<p>4 두 손 모아</p> <p>손가락을 마주잡고 문질러 주세요</p>	<p>5 엄지 손가락</p> <p>엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 주세요</p>	<p>6 손톱 밑</p> <p>손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 하세요</p>

코로나 블루 극복하기

'코로나 블루'는 '코로나19'와 '우울감(blue)'이 합쳐진 신조어로, **코로나19 사태의 장기화로 일상에 큰 변화가 닥치면서 생긴 우울감이나 무기력증**을 뜻하는 말입니다. 코로나와 함께 살아가야만 하는 시대, 생활방역만큼이나 **중요한 마음방역, 코로나 블루 극복방법**에 대해 알아봅시다.

- ★ **수면과 기상 시간 규칙적으로 하기**
일상생활 리듬을 유지하는 것만으로도 코로나 블루를 이길 수 있어요!
- ★ **가볍게 운동 시작하기**
규칙적인 운동은 우울감을 해소하는데 무척 도움이 된다고 해요!
- ★ **가짜 뉴스 멀리 하기**
과도한 공포와 불안을 자극하는 가짜뉴스에 주의하세요!!
- ★ **SNS, 전화를 통해 자주 안부 묻기**
전화나 SNS 등으로 안부를 자주 묻고, 짧게라도 마음을 표현하는 대화를 나눠보세요. 그 어떤 예방주사보다 든든한 마음 방역효과를 누릴 수 있습니다.



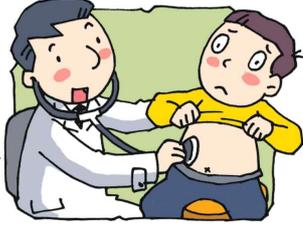
몸에서 보내는 건강신호들

대부분의 질병은 조기에 발견해서 치료하는 것이 중요합니다.

따라서 평소 몸에서 보내는 신호를 주의 깊게 관찰할 필요가 있습니다. 만약 이상 증상이 발견되었다고 생각되면 스스로 판단하기 보다는 전문의를 찾아 자신의 몸 상태를 정확히 확인하는 것이 바람직합니다.

[소변]

소변은 신장에서 걸러져 나오는 수액입니다. 소변을 몸 밖으로 배출시키는 관을 요로라고 하고 소변을 볼 때 요로나 요로 주변에 위치한 전립선 등의 문제를 살펴볼 수 있습니다. 평소보다 소변에 거품이 많은 경우에는 당뇨로 인한 신장합병증일 가능성이 있습니다. 다만 변기 청소 후 세제가 남아 있거나 배뇨시 낙차가 큰 경우에도 거품이 만들어질 수 있기 때문에 이들 거품과는 구분해야 합니다.



면역력을 높여요

■ 면역력이란?

외부에서 우리 몸 안으로 세균이나 바이러스 같은 침입 물질이 들어왔을 때 이를 포착해 내고 효과적으로 제거해 냄으로써 질병으로부터 보호해 주는 기능입니다.

■ 환절기 면역력을 높이는 생활수칙

1. 충분한 수면을 취한다.

하루 평균 8시간 정도 충분한 수면을 취하고 규칙적으로 자고 일어나는 습관을 갖습니다.

2. 손을 잘 씻는다.

면역력 감소의 직접적 원인인 위생관리를 철저히 합니다.

3. 스트레스를 다스린다.

15초간 웃으면 수명이 2일 연장된다고 합니다. 손뼉치며 크게 웃어봐요.^^

4. 햇볕을 가까이한다.

햇볕은 우리 몸에서 비타민D를 합성시켜 면역력을 증가시킵니다.

5. 가벼운 운동과 스트레칭을 한다.

가벼운 운동과 스트레칭은 깊은 호흡과 긴장이 완을 통해 혈액순환을 원활하게 합니다.

6. 면역력 강화에 도움 되는

식품을 먹는다.

시금치, 감귤류 등 신선한 야채와 과일, 등푸른 생선 섭취 및 견과류 등을 섭취합니다.



'비만 예방의 날'

10월 11일은 '비만예방의 날'입니다. 비만은 그 자체로도 삶의 질을 크게 떨어뜨리지만, 무엇보다도 각종 합병증이 더 문제입니다. 심장병, 뇌졸중, 제2형 당뇨병, 암에 이르기까지 각종 심각한 질병의 원인질환으로 작용합니다. 비만 문제를 해결하기 위해서는 아동·청소년기부터 비만을 예방하고 관리하는 것이 반드시 필요합니다.

부모님이 함께해주세요! 청소년 비만 예방 다섯 가지 행동강령



적정 체중, 알고 있나요?

비만 예방의 첫걸음은 키와 성장 곡선에 따른 '적정체중 알기'에서 시작합니다.



건강한 식사, 같이 하고 있나요?

낮에 받은 스트레스, 매운 야식으로 풀고 계신가요? 바쁘다고 패스트푸드, 외식만 하시진 않나요? 조금만 신경 써서 챙겨 먹는 식사, 자녀와 함께 해주세요.



충분한 수면, 지키고 있나요?

수면시간 부족은 비만의 위험요소입니다. 충분한 휴식과 수면시간을 확대해주세요. 일주일의 피로, 주말에 몰아서 자는 잠으로 풀기보다는 자녀들과 함께 걸어보세요.



걷는 즐거움, 알고 있나요?

생활 속 운동 실천의 첫걸음, 바로 걷기입니다. '운동을 해야 한다.'는 스트레스보다는 움직임을 써 느낄 수 있는 즐거움을 자녀와 함께 찾아주세요.

친한 사이에도 조심해요

상대방에게 성폭력이나 상처가 될 수 있는 말과 행동은 하지 않아야 합니다.

<성인권 행동지침> 우리 함께 지키기로 약속해요!



상대방의 모습을 함부로 휴대폰, 카메라로 찍어 인터넷 등에 올리지 않기



함부로 다른 사람의 신체를 만지지 않기



다른 사람의 외모, 이름을 비하하거나 놀리지 않기



피해 사실이 있을 때 지체하지 말고 신고하기