

# 10월 보건소식지

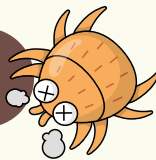
## 10월의 건강 실천

초록의 나무와 산들도 아름다운 옷으로 갈아입는 단풍의 계절 10월입니다. 하지만 10월은 밤낮의 기온 차가 많이 나기 때문에 자칫 잘못하면 쉽게 감기나 독감에 걸리게 됩니다. 기온의 변화가 많을 때에는 옷차림이나 개인위생 등 좀 더 많은 건강관리를 위해 노력해야 합니다.

감염병 없는  
건강한 학교로  
만들어요



## 진드기 매개 감염병 예방수칙



### 진드기! 어디에 많이 있나요?



텃밭



농경지



공원

텃밭, 농경지, 공원 등 풀이 많은 장소 뿐 아니라 야생동물이 사는 모든 환경에 널리 분포해 있어요!



### 예방수칙

1



작업복과 일상복 구분해 입기

2



풀밭 위에 옷 벗어 두지 않기

3



머리카락, 귀 주변, 팔 아래 등 진드기가 붙어있지 않은지 확인하기

4



진드기 기피제 사용하기

### 매개감염병이 쭈쭈가무시증

진드기 유충에 물려 발생,  
혈액과 림프액을 통해 전신적 혈관염이  
발생하는 것을 특징으로 하는 급성 발열성 질환입니다!



고열, 두통



오한, 근육통



간지럽지 않은 피부발진

### 매개감염병02 SFTS

(중증열성혈소판감소증후군)

고열, 소화기 증상 등을 나타내는 감염병으로,  
치사율이 높지만 아직까지  
치료제나 백신이 없어 각별한 주의가 필요해요!



38~40도 고열



구토 증세



복통과 설사



**뱀 물림, 벌 쏘임 위험:** 가을철 뱀 물림과 벌 쏘임 사고가 많이 발생하고 있습니다.

**뱀 물림 응급처치:** [눌려 안정취함→5~10cm 위쪽 묶음→병원 이송]

**벌 쏘였을 때 응급처치:** 침은 신용카드 등으로 밀어빼내고 깨끗이 씻고 냉찜질 후 병원 진료

# 10월 11일은 ‘비만 예방의 날’

청소년 비만 예방 다섯 가지 행동강령

## 적정 체중, 알고 있나요?

비만 예방의 첫걸음은 키와 성장 곡선에 따른  
‘적정 체중 알기’중요합니다.

## 걷는 즐거움, 알고 있나요?

생활 속 운동 실천의 첫걸음, 바로 걷기.  
움직임으로써 느낄 수 있는 즐거움을 찾기바랍  
니다.

## 건강한 식사, 하고 있나요?

낮에 받은 스트레스, 매운 야식으로 풀고 계신가  
요?

바쁘다고 패스트푸드, 외식만 하시진 않나요?  
균형잡힌 식사는 비만 예방합니다.

## 충분한 수면, 지키고 있나요?

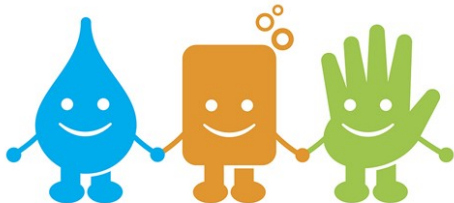
수면시간 부족은 비만의 위험요소. 충분한  
휴식과 수면시간을 확보해주세요 .

## 가족과의 시간, 지키고 있나요?

TV·인터넷· 스마트폰 사용 시간은 비만 발생과  
비례합니다. 집에서 가족과의 시간을 늘려요.



# 10월 15일은 '세계 손씻기의 날'



Global Handwashing Day  
October 15

- ☑ 매년 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날 (GlobalHandwashingDay)'입니다. 이 날은 2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다.
- ☑ 미국 질병통제예방센터(CDC)에서는 올바른 손 씻기를 '가장 경제적이며 효과적인 감염 예방법'으로 소개하고 있습니다. 즉 올바른 손 씻기의 역할이 그 만큼 크다는 얘기입니다.

2022.9.29  
전주제일고등학교장