



“미래사회 역량을 갖춘 능동적이고 창의적인 인재육성”

가정통신문

발송일 2024. 09. 30.

발송처 군산진포중학교

문의전화 462-3206

제 목

2024년 10월 보건소식지

진포중학교 보건실

10월 보건소식지



이달의
기념일

10월 11일

비만 예방의 날

매년 10월 11일은 '비만 예방의 날'입니다.
4~11세 사이에 시작되는 소아비만의 대부분이 성인 비만으로 진행되어 고도비만으로 이어지는 경우가 많습니다. 비만으로 인해 고지혈증, 지방간, 당뇨 등과 같은 성인병이 조기에 발생할 수 있으므로 식이요법, 생활습관 개선 등을 통해 비만을 예방하고 관리하여야 합니다.



적정체중, 알고 있나요?

비만 예방의 첫 걸음은 '적정체중 알기'에서 시작합니다.
나이에 맞는 표준체중을 확인해보세요.

신체발육 표준치

남 자				여 자				
신장 (cm)	체중 (kg)	체질량지수 (kg/m ²)	머리둘레 (cm)	만나이에 (개월/세)	신장 (cm)	체중 (kg)	체질량지수 (kg/m ²)	머리둘레 (cm)
151.4	45.4	19.8		12세	151.7	43.7	19.1	
158.6	50.9	20.3		13세	155.9	47.7	19.7	
165.0	56.0	20.8		14세	158.3	50.5	20.3	
169.2	60.1	21.2		15세	159.5	52.6	20.8	
171.4	63.1	21.6		16세	160.0	53.7	21.0	
172.6	65.0	21.9		17세	160.2	54.1	21.1	
173.6	66.7	22.3		18세	160.6	54.0	21.0	

[주] : 표준치는 2017 소아청소년성장도표 50백분위수 값을 의미 - 2세미만(ID 23개월)의 신장은 논문 키, 이상의 신장은 선 키로 측정



출처: 질병관리청 소아청소년 성장도표 - 신체발육 표준치 포스터



이달의
기념일

10월 11일

비만 예방의 날

건강한 성장을 위한 운동!

- ✓ 저강도나 중강도의 유산소 운동하기 (걷기, 자전거타기, 수영 등)
- ✓ 최소 일주일 3회 이상, 1회 30분 이상의 운동 권장
- ✓ 핸드폰 게임 보다는 야외 활동이나 가족, 친구와 함께 운동하기



비만예방,
이렇게 해봐요!!

일상 생활 속 걷는 즐거움!

- ✓ 가까운 거리는 걸어서 다니기
- ✓ 엘리베이터 보다는 계단을 이용하기
- ✓ 걸기 전후로 준비운동과 정리운동은 필수! 미세먼지 농도가 높을 때는 실내에서 걸기



충분한 영양섭취도 함께!

- ✓ 섭취 제한은 X 식습관 개선 O
- ✓ 식사는 20분 이상 천천히 먹기 아침을 챙겨먹고 과식하지 않기
- ✓ 채소, 과일, 지방이 적은 고기나 생선 등을 주로 섭취하기 마라탕, 탕후루, 라면, 탄산음료 등은 줄이기

수면시간 확보도 필요해요!

- ✓ 수면시간 부족은 비만의 위험 요소! 충분한 휴식시간과 수면시간 가지기
- ✓ 하루 7~8시간 정도의 적당한 수면이 비만 예방에 도움



출처: 식품의약품 안전처 / 국민건강보험공단 - 한국 비만인을 위한 신체활동 지침



이달의
기념일

10월 15일

세계 손 씻기의 날



매년 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날'입니다.

이 날은 2008년 10월 15일 UN총회에서 각종 감염병으로 인한 전세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다.

손 씻기, 어떤 효과가 있나요?



올바른 손 씻기를 통해
코로나19를 포함하여
인플루엔자 같은 호흡기 감염증,
A형 간염과 같은 장관 감염증 등
많은 감염병을 예방할 수 있어요!

평소 손을 잘 씻는 습관은
본인은 물론 타인의 건강을 지키는
'셀프 백신'입니다.

손 씻기, 어떻게 하나요?

나의 셀프 백신, 올바른 손씻기 6단계
흐르는 물에 비누로 30초 이상 구석구석 꼼꼼하게

올바른 손씻기 6단계



출처: 질병관리청 블로그 "10월 15일은 세계 손 씻기의 날!"



계절
감염병

가을철 주의해야 할 감염병

가을철 야외활동이 늘어나고 주말농장, 등산을 하는 경우도 많아지면서
진드기 매개 감염병에 노출되는 경우가 많아지고 있습니다.
 진드기 매개 감염병이란, 세균이나 바이러스에 감염된 진드기에 물려 발생하는 감염병입니다.
 종류로는 쯔쯔가무시, 중증열성혈소판감소증(SFTS) 등이 있습니다.

진드기 매개 감염병 예방수칙

야외활동 전



- ① 안전하게 옷 갖춰입기
→ 긴 팔, 긴 바지, 모자, 장갑 등 착용하기
- ② 진드기 기피제 사용하기

야외활동 중



- ① 휴식 시 돛자리 사용하기
- ② 풀 숲에 옷 벗어놓지 않기, 풀 숲에 앉지 않기

야외활동 후



- ① 집에 돌아오면 옷을 털어 세탁하고, 샤워하기
- ② 벌레 물린 상처가 없는지 확인하기

출처: 경상북도 교육청 2023 학교감염병 예방 건강달력

흡연
예방

전자담배도 담배!!

2008년 처음 등장한 이후 최근까지 연기와 냄새가 나는 궤련담배보다, 냄새가 없는 전자담배를 많이 사용하고 있습니다.
 최근 출시된 전자담배는 맛과 향, 모양을 바뀐 학생들의 호기심을 자극하고, 담배의 유해성을 잊게 하기 때문에 오히려 더 위험할 수 있습니다.
전자담배도 담배입니다. 궤련담배와 똑같이 해로우며, 금연구역에서 사용할 경우 처벌을 받습니다.

참고: 전자담배 간접 흡연은 괜찮을까요?

전자담배란, 니코틴 용액이나 연초 및 연초 고형물을 전자장치를 사용해 호흡기를 통해 체내에 흡입함으로써 흡연과 같은 효과를 낼 수 있도록 만든 담배를 말합니다.

궤련형 담배
담배 지면 담배 담배
흡연하여 흡연하여
흡연하는 흡연하는 담배

역상형 전자담배
니코틴 용액을 액상으로
가열하여 흡연
흡연하는 흡연하는 담배

궤련형 전자담배
전자기기로 담배를
가열하여 흡연
흡연하는 흡연하는 담배

2008년 국내 시장에 등장한 전자담배, 담배 회사는 다양한 패키지와 가향 물질 등을 내세워 전자 담배에 대한 청소년의 관심을 유도해왔습니다.

참고: 전자담배 간접 흡연은 괜찮을까요?

전자 담배 간접 흡연, 각종 유해물질이 담긴 에어로졸*에 노출되기 때문에 건강에 악영향을 끼칠 수 있어요!

에어로졸*이란 기체 중에 매우 미세한 액체나 고체 입자가 분산되어 있는 부유물을 뜻합니다.
 전자담배가 내뿜는 에어로졸은 니코틴, 미세 금속 입자와 혼합물로, 흡사 중연에서 발견되는 유해 독성 화학물질이 부분적으로 포함되어 있어요.

가향 첨가물로 인해
담배 연기라는 위험 인식 없이 에어로졸에 노출될 수 있어요!

에어로졸은 눈에 띄지 않아 흡입 사실도 모른 채 유해물질에 노출될 수 있어요!

담배 연기가 나지 않는데 내가 간접흡연 중이라고요?

담배 연기? 또 담배? 이제 담배 냄새가 날까요?

출처: 서울특별시 교육청 블로그 카드뉴스

세계 '눈의 날', 시력 관리

매년 10월 둘째 주 목요일은 **세계 눈의 날(World Sight Day)**입니다.
 눈 건강에 대한 경각심을 높이기 위해 세계보건기구(WHO)가 제정한 날입니다.
 눈은 빛을 감지하여 물체를 인식하는 **중요한 감각기관**이며, 청소년기에는 몸과 더불어 눈도 성장합니다.
 최근 스마트기기의 사용 증가 등으로 눈 건강을 쉽게 해칠 수 있어 눈 건강 관리에 더욱 신경써야 합니다.

근시를 예방하는 올바른 습관

1. 독서는 바른 자세로!
책과 눈 사이는 **30cm 이상** 떨어뜨려요.
2. 1시간 정도 독서한 뒤 **10분** 정도 먼 곳을 바라보며 **휴식**해요.
3. 실내 조명은 균일하고 **적당한 밝기**를 유지하세요.
4. 너무 작은 글씨나 선명하지 않은 글씨는 **오래 보지 않도록** 해요.
5. 눈 건강에 좋은 음식을 먹고, 정기적으로 **시력검사와 검진**을 받아요.



안구건조증 예방 관리 Tip!

1. 컴퓨터나 스마트폰 사용 시에는 **50분에 한 번씩, 10분 정도** 휴식 취하기
2. 물을 자주 마시고 인공 눈물 넣기
3. 건조하고 밀폐된 공간이라면 **환기** 시키기
4. 오랜시간 렌즈 착용은 **금물!**



출처: 성남시 시청소식지 비전성남 '연령별 눈 건강 관리법'



척추를 건강하게!

학령기에는 의자에 앉아 있는 시간이 많습니다.
 또한, 스마트폰이나 컴퓨터 등의 사용 증가로 **바른 자세의 필요성**이 증가합니다.
 척추건강은 한 번 나빠지면 다시 되돌리기에 매우 어려우며, 바르지 않은 자세가 습관처럼 굳어질 수 있어 **어릴 때부터 올바른 자세를 가지도록 노력**하는 것이 중요합니다.

척추측만증(척추옆굽음증)

척추가 **좌우로 휘어지는 질환**으로
 골반이나 어깨의 높이가 서로 다르거나 몸통이
 한쪽으로 치우쳐 보이는 것이 특징입니다.
 대부분 의학적으로 원인이 알려져있지 않지만,
바르지 않은 자세로 인해 심해질 수 있습니다.
 키가 자라는 시기인 사춘기 동안
 집중적으로 나빠질 수 있습니다.
 따라서, **조기 발견과 조기 치료**가
 중요합니다.



척추측만증 자가 검사 방법



검사 방법

- ① 팔을 아래로 늘어뜨린 다음 허리를 90°로 숙입니다.
- ② 무릎을 꼭 편 상태로 두 발을 11자 형태로 유지합니다.
- ③ 뒤에서 보았을 때 허리의 양쪽 높이를 비교합니다.

검사 결과

허리의 양쪽 높이가 다르면 척추가 휘어진 것입니다.

출처: YBM 보건교과서 / 유튜브 서울특별시교육청TV 채널



척추를 건강하게!

건강한 척추를 만드는 습관!

스트레칭 따라해보기



1. 바른 자세로 앉기



엉덩이는 의자 끝에 닿도록,
턱은 당기고, 무릎은 90도, 발바닥은 바닥에 붙이기



모니터는 눈높이에 맞게, 팔꿈치 각도는 90도 이상
아래 팔, 손목, 손등이 수평이 되도록 하기

2. 스트레칭 틈틈히 하기



다리고고 앉기 X
의자 위에서 양반다리 하기 X

출처: YBM 보건교과서 / 유튜브 서울특별시교육청TV 채널

10월호

알쏭전한 잡



왜 비누로 손을 씻어야 할까?



물로만 손을 씻게되면 세균, 바이러스 등이 제대로 없어지지 않아요.

세균이나 바이러스는 기름으로 이루어진 보호막이 있어서 물과 잘 섞이지도 않고 잘 씻겨 내려가지도 않아요.



비누 속에 있는 "계면활성제"라는 물질이 세균, 바이러스의 기름막을 파괴하여 죽이거나, 씻어낼 수 있게 해주요!



그래서 비누로 손을 씻어야 우리 손이 더욱 더 깨끗해 질 수 있습니다!



더 많은 내용이 궁금하다면?(유튜브 호기심딱지 "바이러스 괴물을 물리친 비누 용사!")



10월의 약속 하나!

가까운 거리는 걸어다니고, 계단을 이용해보기!



2024. 9. 30.

군산진포중학교장(직인생략)