



물질이 개벽되니  
정신을 개벽하자

## 보건소식지

지평선중 제 2022 - 43 호

교무실 : 063-544-3131  
행정실 : 063-544-3154  
팩 스 : 063-544-3151  
<http://www.jipyeongseon.kr/>

### 10월 15일은 '세계 손씻기의 날'



매년 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날 (Global Handwashing Day)'입니다. 올바른 손 씻기는 **가장 경제적이고 효과적인 감염 예방법**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>

### 코로나19 vs 독감 vs 감기

#### ■ 코로나19·독감·감기 증상 비교 (자료: WHO, CDC)

증상	코로나19	독감	감기
발열	흔함	흔함	드물
호흡곤란	중증시	없음	없음
피로	가끔	흔함	가끔
기침	흔함 (마른기침)	흔함 (마른기침)	약한 기침
재채기	없음	없음	흔함
몸살/통증	가끔	흔함	흔함
콧물/코막힘	가끔	흔함	흔함
인후통	가끔	가끔	흔함
설사	드물	가끔	없음
두통	가끔	흔함	드물

▶ 세계보건기구 및 미국질병통제예방센터에서 발표한 자료에 의하면 코로나19와 유사질환을 뚜렷하게 구분은 쉽지 않지만 증상이 나타나는 순서로 다음을 예상하고 있습니다.

- 코로나19는 발열 증상이 먼저 나타나고 이후 기침, 인후통, 호흡곤란, 근육통, 구토, 설사 등의 증상이 함께 나타남
- 독감은 초기에 기침과 근육통이 나타나고 이어서 두통, 인후통, 콧물, 발열, 설사, 구토 등의 증상이 나타남
- 감기는 목이 간지럽기 시작한 뒤 콧물이 흐르고 기침이 남

연령에 따라 혹은 기저질환에 따라 증상의 순서와 강도는 다를 수 있으며 증상이 있으면 병원이나 의료기관에서 정확하게 진단받는 것이 좋습니다.

질병관리청에서 2022년 9월 16일(금)에 2022-2023절기 인플루엔자 유행주의보를 발령하였습니다.

#### ● 예방 접종 시기는?

- 독감이 유행하기 이전인 9월~11월 사이

- 건강한 성인대상자들은 의무사항은 아니며, 접종 2주후부터 항체가 생기며 4주 정도가 지나야 효력이 생기는 것으로 독감이 유행하기 전인 10월경에는 접종을 실시하는 것이 효과적입니다.

- 생후 6개월~만8세 소아: 1회 또는 2회, 만9세 이상·성인: 1회

\* 인플루엔자바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 **지난해에 예방접종을 하였어도 매년 새로 접종해야 합니다.**

## 알레르기 비염

What? 알레르기 비염이 뭐예요?

코 점막이 특정물질(집먼지 진드기, 꽃가루, 먼지, 비듬 등)에 대해 과민반응(약한 자극에 예민하게 반응)을 나타내는 것입니다. 연속적으로 계속 흘러내리는 맑은 콧물, 재채기하거나, 코 가려움, 코 막힘 등이 특징적입니다.



How? 어떻게 막아낼까요? <예방이 중요해요!>

- 차단하자
  - 외출 시 마스크를 착용한다.
- 청소하자, 청결하자
  - 집먼지 진드기가 없도록 카펫과 담요, 커튼을 청소한다.
  - 환기 및 습도조절을 한다.(50~60%)
  - 귀가 후에는 손을 깨끗이 씻는다.
- 코 세척도 도움이 됩니다.
  - 손을 먼저 깨끗이 씻는다.
  - 미지근한 온도의 생리식염수(보존제가 안 들어가 있으므로 일주일 이내에 다 쓰도록 함)를 코 속으로 넣어준다.
  - 코를 풀어주고 반대쪽도 같은 방향으로 세척한다.



<출처: 질병관리본부, 다음 통합검색>

## 비만 예방

10월 11일은 '비만 예방의 날' 기온이 내려가면서 움직임이 적어져, 체중이 늘어나기 쉬운 계절입니다. 비만은 그 자체로도 삶의 질을 크게 저하시키며 여러 질병의 원인으로 작용하므로 아동, 청소년기부터 비만을 예방하는 것이 반드시 필요합니다.

● 청소년 비만 예방 다섯 가지 방법 ●

- **적정 체중, 알고 있나요?**
  - 키와 성장 곡선에 따른 '적정체중알기'에서 시작합니다.
- **걷는 즐거움, 알고 있나요?**
  - 생활 속 운동 실천의 첫걸음, 바로 걷기입니다.
- **건강한 식사, 같이 하고 있나요?**
  - 부모의 식습관은 그대로 아이가 배웁니다. 조금만 신경 써서 챙겨먹는 식사, 아이와 함께 해주세요.
- **충분한 수면, 지키고 있나요?**
  - 수면시간 부족은 비만의 위험요소입니다. 충분한 휴식과 수면시간을 확대해주세요.
- **가족과의 시간, 지키고 있나요?**
  - 부모와 아이의 TV·인터넷·스마트폰 사용 시간은 비만 발생과 비례합니다.

## 소아비만, 생활 속에서 예방하세요!



## 척추를 건강하게

의자에 앉아 있는 우리 반 친구들의 모습을 생각해 봅시다. 어떤 자세인가요? 그리고, 나의 자세는 바른 자세인가요?



- 정상적인 몸의 모양은 골격과 근육이 바르게 정렬되어 있습니다. 체형이 바를 때 신체 기능도 정상적으로 작동합니다.
- 바른자세는 몸의 중심에 있는 척추가 일직선입니다.
- 바르지 못한 자세로 무게 중심이 한쪽으로 치우치면 뼈나 근육에 무리가 가서 허리, 등, 목에 통증이 생기기도 하고 소화가 잘 안되거나 두통이 생길 수 있습니다.

## [생활 속 바른 자세 실천하기]

1. 가방을 멜 때 허리가 앞으로 구부러지지 않도록 가방을 등에 밀착시켜서 멘다.
2. 의자에 앉을 때는 엉덩이가 의자 끝까지 닿도록 밀어 넣고 허리를 세워서 앉는다.
3. 서 있을 때 한쪽 다리에만 힘을 주고 비스듬히 서있지 않는다.
4. 한 손으로만 물건을 들지 않는다.
5. 신체 활동이나 스트레칭을 자주한다.
6. 음식을 골고루 섭취하고 채소나 과일 등을 잘 먹는다.
7. 오래 앉아있어야 할 때에는 중간에 휴식을 취한다.

2022년 9월 30일

지평선중학교장 직인생략