

10월 지곡 보건소식지



10월 15일은 ‘세계 손씻기의 날’

10월 15일은 '세계 손씻기의 날'입니다. 2008년 스웨덴 스톡홀름에서 열린 유엔 총회에서 각종 감염으로 인해 전 세계 어린이들이 사망하는 것을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다. 손씻기만 잘해도 감염성 질병의 70%를 예방할 수 있습니다. 비누를 사용한 올바른 손씻기를 '30초의 기적'이라고 한답니다.



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 것이 반드시 필요하다고 강조합니다.

1. 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 노력해주세요.

2. 식사시간은 20분 이상 천천히

20분이 지나야 장에서 분비된 호르몬이
뇌에 도달해 "나는 배부르다."고 느끼게
됩니다. 음식을 오래 씹고, 한입 먹을 때
마다 수저를 내려놓으면 식사 시간을
늘릴 수 있습니다.

3. 아침부터 비슷한 양 먹기

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

4. 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.

5. 건강한 성장을 위한 운동

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

환절기 감기와 인플루엔자 예방수칙

잠 충분히 자기 (면역력높이기)	자주 비누로 손씻기와 양치질하기	충분한 영양 섭취
		
규칙적으로 운동하기	옷 따뜻하게 입기	독감예방접종 (인플루엔자)
		

2024. 09. 25.
전주시곡초등학교장 (직인생략)