

안녕하세요? 천고마비의 계절, 가을입니다.

환절기에는 일교차가 심해 우리 몸의 신진대사와 면역기능을 저하시켜 쉽게 아프거나 다양한 감염병에 노출될 수 있습니다. 10월 보건소식지를 통해 다양한 건강소식을 확인해 보세요!

## ● 감염병 소식

### 1. 독감(인플루엔자) 예방 안내

흔히 독감이라고 불리는 인플루엔자는 감염이 될 경우, 일반적인 감기증상과 함께 고열, 근육통, 쇠약감 등 전신증상이 나타나는 것이 특징적인 급성 호흡기 질환입니다.

합병증으로 세균성 폐렴, 중이염 등이 발생할 수 있고 심부전, 천식, 당뇨 등과 같은 만성질환을 악화시켜 심한 합병증을 유발할 수 있는 위험이 있으므로 위생수칙 준수와 함께 예방접종이 권장됩니다.

#### \* 예방접종 시기: 9~11월 사이(독감 유행 전)

건강한 청소년, 성인의 경우 의무사항은 아니며 접종 2주 후부터 항체가 생겨 4주가 지나야 효력이 생기기 때문에 독감 유행 전인 9~11월 경 접종하는 것이 효과적입니다.

### 2. 유행성 각결막염 예방 안내

아데노 바이러스에 의해 발생하는 각막과 결막의 염증 질환으로 눈 따가움, 충혈, 과다한 눈곱 및 눈물 등의 증상을 유발합니다.

#### \* 예방수칙

- 비누를 사용해 흐르는 수돗물에 손 자주 씻기
- 눈 비비지 않고 수건, 세면도구 등 별도 사용하기
- 안과 방문해 전염성 유무를 진단받아 전파 예방 및 치료받기



## ● 10월 10일, 세계 정신건강의 날

'정신이 건강하다는 것'은 정신적으로 질병이 없을 뿐 아니라 자기 능력을 최대한 발휘하고 환경에 대한 적응력이 있으며, 자주적이고 건설적으로 자기의 생활을 처리해 나갈 수 있는 성숙한 인격체를 갖고 있는 상태를 의미합니다.

### 마음건강지침 10가지

1. 긍정적으로 세상을 바라본다.
2. 감사하는 마음으로 산다.
3. 반가운 마음이 담긴 인사를 한다.
4. 하루 세끼를 맛있게 천천히 먹는다.
5. 상대의 입장에서 생각한다.
6. 누구라도 칭찬한다.
7. 약속시간에 여유있게 가서 기다린다.
8. 일부러라도 웃는 표정을 짓는다.
9. 원칙대로 정직하게 산다.
10. 때로는 손해볼 줄도 알아야 한다.



<출처: 대한신경정신의학회>

## ● 10월 11일, 비만 예방의 날

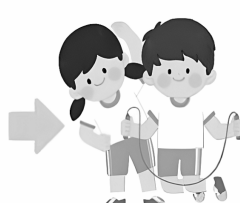
학생 시절 비만의 75%는 어른이 되어서도 계속 이어집니다.

4 ~11세 사이에 시작된 소아 비만의 대부분이 성인 비만으로 진행해 고도 비만이 되는 경우가 많습니다. 고지혈증, 지방간, 당뇨, 관절염, 동맥경화와 같은 만성질환으로 이환되는 경우가 있으니 주의해야 합니다.

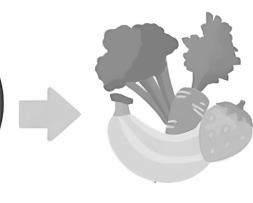
### \* 비만 예방을 위해 내가 할 수 있는 건강한 변화



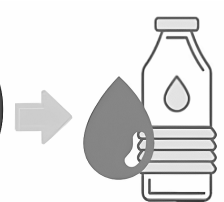
휴대폰, 게임 대신 움직이며 놀기



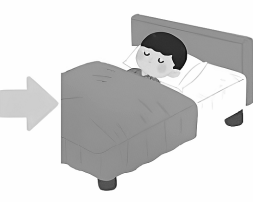
가공식품, 과자 대신 채소, 과일 먹기



음료수 대신 물 마시기



늦게 자는 대신 일찍 충분히 자기



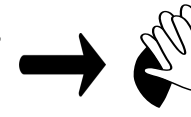
## ● 10월 15일, 세계 손씻기의 날

2008년 스웨덴 스톡홀름에서 10월 15일 열린 UN 총회에서 각종 감염으로 인해 전세계 어린이들이 사망하는 것을 방지하기 위한 목적으로 세계 손씻기의 날이 제정되었습니다. 사망에 이를 수 있을 정도의 감염 질환이더라도 상당수는 손씻기만으로 충분히 예방할 수 있다는 것은 여러 연구들에 의해 밝혀진 사실입니다.

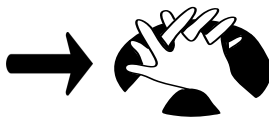
### \* 올바른 손씻기 6단계



손바닥과 손바닥을 마주대고 문지르기



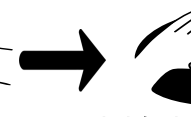
손등과 손바닥을 마주대고 문지르기



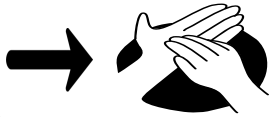
손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문지르기



손가락을 마주잡고 문지르기



엄지손가락을 다른편 손바닥으로 돌려 문지르기



손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문질러 손톱밑 씻기

## ● 금연 결심 움트리 캠프(2기) 참여 안내

전북특별자치도교육청에서 실시하는 '금연 결심 움트리 캠프(2기)' 운영을 안내하오니, 희망하는 학생은 뒷장의 참가신청서를 작성해 10월 10일(목)까지 보건실로 제출하기 바랍니다.

\* 기간: 2024.10.21.(월)-10.22.(화)1박 2일

\* 장소: 부안 더웨스트변산리조트

\* 내용: 오감체험, 자연과 함께하는 신체활동, 상담 프로그램 등

**뒷장: 참가신청서 ->**

**(담당교사 성명 및 연락처는 비워주세요)**

# 『2024. 금연 결심 움트리 캠프(2기)』 참가신청서

■ 학교명: 전주생명과학고등학교 / 담당교사 성명: \_\_\_\_\_연락처: \_\_\_\_\_

<b>■ 2기(10월 21일~ 10월 22일) 캠프 참여를 희망합니다.(            )</b>				
<b>참여 학생</b>	학년      반 남(    ), 여(    )	성명:	(인)	연락처
<b>보호자</b>	성 명:		(인)	연락처
<b>지원동기</b>				
<b>※특이사항</b>	(학생의 현재 상태나 희망 사항을 자세히 적어주세요)			

위와 같이 금연결심 음트리 캠프를 신청합니다.

2024년 10월 일

전주생명과학고등학교장

