



10월 보건소식지

No.8

2024년 10월

담당자: 보건교사

학부모님 안녕하세요?

10월이 되니 날씨가 더욱 서늘해졌습니다. 환절기 날씨에 감기 걸리지 않도록 조심하시고 얼마 남지 않은 올해 동안 계획 했던 바 모두 잘 되시기를 바랍니다.



10월 15일 세계 손씻기의 날!



2008년 스웨덴 스톡홀름에서 10월 15일에 열린 UN총회에서 각종 감염으로 인해 전 세계 어린이들이 사망하는 것을 방지하기 위한 목적으로 제정하게 되었습니다. 사망에 이를 수 있을 정도의 감염 질환이더라도 상당수는 손씻기만으로도 충분히 예방할 수 있다는 것은 여러 연구들에 의해서 밝혀진 사실이기도 합니다.

✧ 손씻기 6단계

우측 QR코드의 영상을 보며
6단계 손씻기 방법을 익혀봅시다.



1단계

손바닥과 손바닥을
마주 대고 문지르기

2단계

손등과 손바닥을
마주 대고 문지르기

3단계

손바닥을 마주 대고
손 깍지를 끼고
문지르기

4단계

손가락을 마주
잡고 문지르기

5단계

엄지손가락을
다른편 손바닥으로
돌려주며 문지르기

6단계

손가락을 반대편
손바닥에 놓고 문질러
손톱 밑씻기

✧ 손소독제 VS 비누로 손씻기

손소독제



많은 바이러스, 세균 감염을 막을 수 있어요. 모든 바이러스와 세균에 효과가 있는 않아요

비누



피부에 있던 여러 바이러스, 세균 뿐만 아니라 먼지와 기생충도 제거할 수 있어요



비만 예방의 날

매년 10월 11일은 '비만예방의 날'.

세계보건기구(WHO)에서는 비만을 만성대사성 질환으로 장기치료가 필요한 질병이자 21세기 신종질병으로 지목했습니다. 질병관리청은 2022년 한국 성인 남성은 44.8%여성은 29.5%로 증가하고 있음을 발표했습니다.

비만으로 인한 합병증(심장병, 뇌졸중, 당뇨병 등) 발생이 여러 문제로 이어지기 때문에 미리 비만을 예방하고 관리해야 합니다.

부모가 바뀌어야 아이들이 바뀐다! 청소년 비만 예방 다섯가지 방법

✧ 적정 체중 알고 있나요?

비만 예방의 첫 걸음은 키와 성장곡선에 따른 적정체중알기에서 시작합니다.

✧ 걷는 즐거움, 알고 있나요?

생활 속 운동 실천의 첫걸음, 바로 걷기입니다. '운동을 해야한다.'는 스트레스보다는 움직임으로써 느낄 수 있는 즐거움을 아이와 함께 찾아주세요.

✧ 건강한 식사, 같이 하고 있나요?

낮에 받은 스트레스, 매운 야식으로 풀고 계신가요? 바쁘다고 패스트푸드, 외식만 하시진 않나요? 부모의 식습관은 그대로 아이가 배웁니다. 조금만 신경써서 챙겨 먹는 식사 아이와 함께 해주세요.

✧ 충분한 수면, 지키고 있나요?

수면시간 부족은 비만의 위험요소입니다. 충분한 휴식과 수면을 확대해주세요. 일주일의 피로, 주말에 몰아서 자는 잠으로 풀기보다는 아이들과 함께 걸어보세요.

✧ 가족과의 시간, 지키고 있나요?

집에서 아이와 함께 있는 시간에도 아이가 아닌 전자기기만 보고 있나요? 부모와 아이의 TV·인터넷·스마트폰 사용 시간은 비만 발생과 비례합니다.



독감 예방접종 안내

어린이 인플루엔자 국가예방접종 안내사항입니다.

☆ 지원대상

· 생후 6개월 ~13세 어린이(2011.1.1.~2024.8.31.)
*주민등록과 실제 생년월일이 다른 경우 실제 기준.

☆ 지원 기간

· 2회 접종대상자) 24.9.20(금)~25.4.30(수)
· 1회 접종대상자) 24.10.2(수)~25.4.30(수)

☆ 지정의료기관 및 보건소 방문 전 인플루엔자 백신접종 가능 여부를 확인한 후 방문하여 주시기 바랍니다.



Q. 인플루엔자란?

흔히 '독감' 이라고 불리는 인플루엔자는 감염이 될 경우 일반적인 감기 증상과 함께 고열, 근육통, 쇠약감 등의 전신 증상이 나타나는 것이 특징인 급성호흡기 질환입니다. 인플루엔자 합병증으로 세균성 폐렴, 중이염 등이 발생할 수 있고, 심부전증, 천식, 당뇨 등과 같은 만성질환을 악화시켜 심각한 합병증이 발생할 수 있는 위험이 있으므로 개인위생수칙 준수와 함께 예방접종이 권장됩니다.

Q. 예방 접종을 하고 주의할 사항이 있나요?

- 예방접종 전에는 반드시 의사의 예진을 받아야 합니다.
- 접종 당일 건강한 상태에서 접종을 받도록 합니다.
- 접종 후 20~30분 의료기관에 머물면서 이상 반응 발생 여부를 관찰하도록 합니다.
- 접종 당일에는 몸에 무리가 가지 않도록 충분한 휴식을 취하고, 예방 접종 후 고열, 두드러기, 호흡곤란, 현기증 등의 증상이 나타나면 즉시 의사의 진료를 받도록 합니다.
- 인플루엔자 바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 지난해에 예방 접종을 하였어도 매년 새로 접종을 해야 합니다.

Q. 접종 시기를 꼭 맞춰야 하나요?

인플루엔자는 주로 유행 이전인 9~11월 사이에 접종을 합니다. 건강한 성인은 의무 대상은 아니며, 접종 2주 후부터 항체가 생기고 4주 정도가 지나야 효력이 생기는 것으로 독감이 유행하기 전인 10월 경에는 접종을 실시하는 것이 효과적입니다.



디지털 성범죄 예방

1. 나와 타인의 개인정보를 인터넷에 올리거나 다른 사람들에게 전송하지 않는다.
2. 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷 링크나 파일을 클릭하지 않는다.
3. 타인의 동의 없이 사진이나 영상을 찍지도 보내지도 보지도 않는다.
4. 타인의 사진이나 영상에 성적 이미지를 합성하지 않는다.
5. 타인의 사진이나 영상을 퍼뜨리겠다고 위협(협박)하지 않는다.
6. 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 믿을 수 있는 어른에게 알린다.
7. 불법 촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때는 전문기관에 도움을 요청한다.



환절기 건강관리

잠 충분히 자기



규칙적으로
운동하기



비누손씻기와 양치질하기



옷 따뜻하게
입기



충분한 영양 섭취



독감예방접종
(인플루엔자)



- 옷차림 관리
낮과 밤의 온도차가 크기 때문에 옷차림을 적절히 조절해야 합니다.
- 실내 공기 관리
환절기에는 대기 중의 미세먼지와 알레르기 원인물질이 농도가 높아질 수 있습니다. 공기청정기 등을 활용해 실내 공기를 정화하고 창문을 열어 환기해야 합니다.
- 수분섭취
습도 변화로 인해 목감기와 건조한 피부를 예방하기 위해 충분한 물을 마시세요.

- 장수한사랑유치원 -