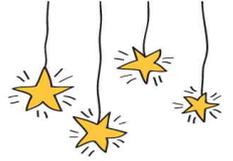




푸른 빛으로 어우러졌던 산과 들의 나무들이 여러 가지 색깔의 옷들로 갈아입는 단풍의 계절입니다. 10월은 일교차가 심해지며 우리 몸의 면역기능을 떨어뜨려 감기나 독감에 걸릴 수 있습니다. 기온의 변화가 심할 때는 옷차림이나 개인위생 등에 각별히 주의하여 건강관리에 신경 써야겠습니다.



세계 손씻기의 날

■ 매년 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날(Global Hand washing Day)'입니다.

이 날은 유엔(UN)총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다.

미국 질병통제예방센터(CDC)에서는 올바른 손 씻기를 '가장 경제적이며 효과적인 감염 예방법'으로 소개하고 있습니다. 즉 올바른 손 씻기의 역할이 그 만큼 크다는 얘기입니다.



Global Handwashing Day
October 15

또래 성폭력 예방

■ 또래 성폭력이란?

또래 친구들 사이에서 일어나는 성폭력으로 장난처럼 취급되는 성폭력을 말합니다.



친밀감을 표현하기 위한 장난, 게임, 놀이를 할 때 친구의 상황을 생각하지 않는다면 충분히 성폭력 상황이 발생할 수 있고, 또래끼리의 장난이라도 상대의 동의가 없는 무분별한 행동은 누군가에게 상처를 주는 성폭력이 될 수도 있습니다.

친구야~
에티켓이 필요해!!



■ 이런 행동은 하면 안 됩니다!

- 음란물(사진, 잡지, 동영상, 야설)을 보여 주거나 성적 언어와 성행동 흉내 내기
- 장난으로 하는 바지 내리기나 속옷 보기
- 동의 없이 의도적으로 신체 접촉하기
- 기습 뽀뽀, 동의 없이 포옹하거나 뒤에서 껴안기, 무릎에 앉히기
- 동의 없이 핸드폰으로 사진을 찍어 친구들에게 보여 주거나 인터넷에 올리기
- 화장실에서 안을 들여다보기 (노크하고 기다려야 함)
- 상대방의 외모를 비유해서 성적으로 놀리는 행위
- 신체 변화를 성적으로 놀리기
- 게임이나 벌칙으로 스킨십 강요
- 사이좋은 친구 둘을 보며 사귀냐고 놀리는 경우
- 이성교재 중인 친구들에게 스킨십 강요하기

10월 11일은 비만예방의 날

세계보건기구에서는 비만을 장기치료가 필요한 질병이자 21세기 신종질병으로 지목했습니다. 국내 성인 비만인구는 전체의 33.4%(2018년기준)이고 2030년까지는 2배 수준으로 늘어날 것으로 예상한다고 합니다. 비만판정은 체질량지수를 기준으로 25이상을 비만으로 규정하고 있습니다. 몸무게가 적게 나가도 지방량이 많아 체질량지수가 높게 나오면 운동과 균형잡힌 식습관이 필요합니다.

★부모가 바뀌어야 아이들이 바뀐다! 청소년 비만 예방 다섯 가지 행동강령★

■ 청소년 비만 예방을 위한 좋은 습관

1. 적정 체중, 알고 있나요?

: 비만 예방의 첫걸음은 키와 성장 곡선에 따른 '적정체중 알기'에서 시작합니다.

2. 걷는 즐거움, 알고 있나요?

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

3. 건강한 식사, 같이 하고 있나요?

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

4. 충분한 수면, 지키고 있나요?

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

5. 가족과의 시간, 지키고 있나요?

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



독감예방접종은 10월에!!

■ 인플루엔자란?

- 흔히 "독감"이라고 불리는 인플루엔자는 감염이 될 경우 일반적인 감기증상과 함께 고열, 근육통, 쇠약감 등의 전신증상이 나타나는 것이 특징인 급성호흡기 질환입니다.



- 인플루엔자는 심각한 합병증 발생할 수 있는 위험이 있기에 개인위생수칙 준수와 함께 예방접종이 권장됩니다.

■ 접종 시기

- 독감이 유행하기 이전인 **9월~11월 사이**
- 독감이 유행하기 전인 **10월경에는 접종을 실시하는 것이 효과적**입니다.
- 인플루엔자바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 **지난해에 예방접종을 하였어 도 매년 새로 접종**해야 합니다.

음란물 예방 (성폭력 예방)

■ 성에 관해 궁금증이 생기는 것은 건강한 현상이고, 누구나 경험하는 것입니다. 그러나 호기심이 지나쳐서 실제 타인에게 성폭력으로 실제로 행동하였을 때는 문제가 되는 것입니다.

그 중에서 음란물은 성폭력 범죄의 커다란 원인이 되고 있습니다. 문제는 학생들이 스마트폰이나 인터넷을 통해 음란물에 접근하기 쉽다는 것입니다.

각 가정에서는 특히 자녀들의 스마트폰 사용이나, 인터넷 게임에 제한 시간을 두시고, PC방을 출입하지 않도록 엄격한 자녀지도를 수시로 하셔야 합니다. 자녀들이 안전하고 건강하게 성장할 수 있도록 학교와 가정에서 함께 노력해야겠습니다.

아래의 **청소년 유해물 차단앱**을 설치하여 자녀의 올바른 스마트폰 이용을 지도하고 관리해 주세요.

스마트보안관

<http://www.cleanwave.or.kr>