



10월 보건소식

발행일 : 2022년 10월 4일
발행인 : 교 장 강지영
편집인 : 보건교사 이정원
발행처 : 김제중앙초등학교

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 예방**하는 것이 반드시 필요하다고 강조합니다.

● 부모가 바뀌어야 아이들이 바뀐다! 비만예방 다섯 가지 행동강령

1. 나의 적정체중, 알고 있나요?



: 비만예방의 첫걸음은 키와 성장 곡선에 따른 나의 '적정체중 알기'에서 시작합니다.

2. 걷는 즐거움, 알고 있나요?



: 생활 속 운동 실천의 첫 걸음, 걷기입니다. '운동을 해야 한다'는 스트레스보다는 움직임으로써 느낄 수 있는 즐거움을 아이와 함께 찾아주세요.

3. 건강한 식사, 같이 하고 있나요?



: 매운 야식, 패스트푸드, 잦은 외식과 같은 식습관 보다는 건강한 가족과의 식사를 함께 해주세요.

4. 충분한 수면, 지키고 있나요?



: 수면시간 부족은 비만의 위험요소입니다. 충분한 휴식과 수면시간을 확보 해 주세요. 일주일의 피로, 주말에 몰아서 자는 잠으로 풀기 보다는 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.

세계 손 씻기의 날

매년 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날'입니다. 2008년 10월 15일 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 그만큼 크다는 얘기입니다.

올바른 손씻기 5단계



1단계



흐르는 물에 적시고

2단계



비누로 거품 내고

3단계



구석구석 비비고

4단계



보득보득 씻어내고

5단계



잘 말리기

손씻기는 건강을 지키는 쉽고, 효과적인 방법입니다!



감기와 독감 예방할 수 있어요

무더위로 인해 약해진 면역력 회복되기 전에 감기에 걸리면 심각한 합병증을 가져올 수 있으므로 평소에 음식을 골고루 섭취하고 규칙적인 운동과 충분한 휴식을 통하여 신체의 면역력을 키워 놓아야 합니다.

환절기 건강관리 수칙을 잘 지켜
건강한 가을을 보내시기 바랍니다. ☺

 감기와 다른 독감, 예방과 치료가 필요해요

| 증상 | 독감(인플루엔자) | 감기 |
|----------|-----------------|--------|
| 발열 | 37.8°C~40°C(고열) | 드물고 미열 |
| 근육통·관절통 | 심함 | 드물고 약간 |
| 식욕부진·무력감 | 흔함 | 드물고 약간 |
| 콧물·코막힘 | 때때로 | 흔함 |

독감 예방접종하세요. **접종 2주후 항체가 생기고 4주 정도가 지나야 면역력이 생기므로 10월내에 접종을 해야 합니다.**
독감은 초기에 반드시 증상치료를 해야 하며 타인과의 접촉을 삼가고 충분히 휴식을 취합니다. (등교중지)

성교육: 경계 존중

우리 모두는 눈에 보이지 않지만 경계가 있습니다.
상대방의 경계는 침범하지 않고 존중해요.

| 구분 | 구체적인 경계 침해 사례 |
|-------------|--|
| 물리적 경계 | -동의 없이 상대방 휴대전화를 가져와서 보기 -노크하지 않고 갑자기 문 열기 |
| 신체적 경계 | -원치 않는데 만지거나 어깨 주무르기, 엉덩이 툭툭 치기 -친근감의 표현으로 손으로 치거나 발로 차기 |
| 언어적, 감정적 경계 | -소리 지르기, 위협하기, 계속 전화하기 -상대방이 뭐 하는지 계속 물어보기 -무작정 찾아오기, 싫다고 하는데도 계속 따라다니기 |
| 시각적 경계 | -남의 몸 몰래 엿보기 -자기 몸의 특정부위를 일방적으로 보여주기 -음란물을 일방적으로 보여주기 -인터넷, SNS에 허락받지 않고 사진이나 동영상 올리기 |

머릿니 예방

대부분의 어린이가 머리를 자주 감고 깨끗해 보이는데도 초등학교 중에도 머릿니가 있는 아동이 있다고 합니다. 가정에서 자녀들의 머리를 살펴 주시기 바랍니다.

< 예방법 >

- ① 친구끼리 머리를 맞대지 않습니다.
- ② 친구라도 빗, 수건, 모자 등은 따로 사용해요.
- ③ 머릿니 감염자의 옷이나 침구는 삶거나 일광 소독을 해야 합니다.
- ④ 머리를 자주 감고 잘 말려주도록 합니다.
☞ 머리를 묶을 때는 꼭 완전히 말린 후에 묶습니다.

< 퇴치방법 >

- ① 먼저 머리를 짧게 자릅니다.
- ② 약국에서 머릿니 약을 구입하여 사용합니다.
가급적 피부과나 소아과를 방문하여 의사의 진료 후 머릿니 퇴치를 위한 약제(샴푸) 사용 설명을 듣고 사용합니다.
- ③ 머릿니 약(샴푸 등)은 이만 죽이지 '알(서캐)'은 죽이지 못하므로, '알(서캐)'은 손이나 참빗으로 제거해야 합니다.
- ④ '알(서캐)'을 모두 제거해야 하며, 이것이 완전한 퇴치법입니다.
- ⑤ 쓰던 빗과 솔 등은 뜨거운 물에 10분간 담가요.

흡연은 안돼~~!

