



# 10월 보건소식지

밝은 미래의  
큰 꿈을 키워가는  
어린이 육성  
전화 : 453-2676

산과 들의 나무들이 여러 가지 색깔의 옷들로 갈아입는 단풍의 계절 10월입니다. 10월은 일교차가 심해 우리 몸의 면역기능을 떨어뜨려 감기나 독감에 걸리기 쉽습니다.

기온의 변화가 심할 때는 옷차림이나 개인위생 등 건강관리를 위해 신경을 써주세요!

## 세계 손 씻기의 날

매년 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날'입니다. 사람의 몸은 세균에 대한 면역력을 가지고 있어 손 씻기만 잘해도 감염성 질병의 70%를 예방할 수 있습니다. 비누를 사용한 올바른 손 씻기를 '30초의 기적' 이라고 합니다.

감염병을 이기는 가장 손 쉬운 방법

## 올바른 손씻기 6단계



- 손바닥
- 손등
- 손가락 사이
- 두 손 모아
- 엄지 손가락
- 손등 밑

## 호흡기 감염병 예방수칙

2023-2024절기 인플루엔자 유행주의보가 발령됨에 따라 호흡기 감염병 예방수칙을 잘 실천해 주시기 바랍니다.

- 올바른 손 씻기  
(흐르는 물에 비누로 30초 이상)



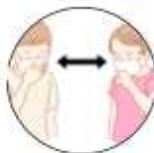
- 기침 예절 지키기



- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기



- 호흡기 증상이 있는 경우 마스크 착용 및 다른 사람과의 접촉을 피하고 진료받기



- 인플루엔자 예방접종 받기



## 눈에 좋은 안구 운동

- 
- 
- 

1. 눈을 뜬 상태에서 안구를 위아래로 움직인다. (5회 이상 반복)

2. 눈을 감았다가 뜨고, 다시 1번 과정을 반복한다. |

3. 안구를 오른쪽에서 왼쪽으로 움직인다. (5회 이상 반복)

- 
- 
- 

4. 눈을 감았다가 뜨고, 다시 3번 과정을 반복한다.

5. 양손바닥을 비벼서 따뜻하게 만든 다음 달걀하나를 꺾 것처럼 양손을 오목하게 만들어 눈을 가볍게 덮는다.

6. 양손으로 눈을 덮은 상태에서(눈을 뜨고) 눈동자를 시계방향으로 천천히 돌린 다음 반시계 방향으로 돌린다.(5회 반복)

# 디지털 성범죄 위험성, 이렇게 알려주세요...

- 동의하지 않은 촬영과 유포는 '장난'이 아닌 '범죄'라고 알려 주세요.
- 친구사이라도 신체사진을 보내는 것은 위험할 수 있다고 알려 주세요.
- SNS, 게임에서 만난 친구가 신체 사진을 요구할 때 주변에 도움을 요청해야 한다고 알려 주세요.
- 온라인에서 만난 친구의 프로필 가짜일 수도 있다고 알려주세요.
- 온라인에서 만난 친구에게 개인정보를 노출하지 않도록 알려 주세요.
- 개인정보 유출 시, 범죄에 악용될 수 있다고 알려 주세요.
- 진심으로 지지해 주고 충분한 대화를 나눕니다.
- 위축되어 있을 아이를 안심시켜 주세요.
- 피해에 대한 책임을 아이에게 묻지 마세요.
- 전문지원 기관에 즉시 도움을 요청해 주세요.



[자료출처] 서울시여성가족재단

# 우리 아이들은 마약류의 위협으로부터 안전할까요?

- 마약류 사용자의 연령층이 낮아지고 있습니다.
  - 현재 우리나라 마약류 사범 가운데 19세 미만 청소년 마약류 사범은 5년 전에 비해 3배 이상으로 크게 증가
  - 더 이상 마약류에 안전한 연령층은 없습니다.
- 청소년 마약류 사용자, 왜 이렇게 증가할까요?
  - 마약거래가 인터넷, SNS로 쉽게 접근하는 방식으로 변화
  - 마약류와 관련된 자극적 용어와 영상이 청소년들에게까지 노출되면서 호기심으로 접근
- 마약류로 인한 피해 및 범죄 연루 위험성
  - 성장기 청소년들은 마약류에 민감하게 반응해 성인보다 신체적, 정신적 피해가 더 크게 발생하며 중독에 이르는 속도도 훨씬 빠릅니다.
    - 예) 기억력 및 사고능력 저하, 공격적 성향, 거짓말, 발달장애 등
  - 청소년기는 또래문화에 영향을 많이 받기 때문에 친구들에게도 직접적인 영향을 끼치며 범죄 연루 위험성도 높아집니다.
- 마약류의 위협으로부터 안전하려면 예방이 최우선입니다.
  - 자녀들이 마약류에 노출되거나 범죄 피해를 입지 않도록 가정에서도 관심을 갖고 살펴봐 주시기 바랍니다.



[자료출처] 교육부, 한국교육환경연구원

# 가을철 환절기 건강관리수칙

- 수분 섭취 권장(하루 6~8잔)입니다.**
  - 수분이 부족하면 변비, 피부 건조, 인후통 등의 원인이 될 수 있으니 의식적으로 수분 섭취하기
- 생활의 마음가짐을 실천합니다.**
  - 목, 손, 발의 보온을 제대로 하기 (따뜻하게 체온 유지)
  - 실내온도와 습도 유지하기 (온도 20~22℃, 습도 50~60%)
  - 걷기, 스트레칭 등 가벼운 운동하기 (1일 시간 정도)
  - 38~40도 정도의 미지근한 물에 반신욕 하기
  - 충분한 휴식과 숙면 취하기
- 식사의 마음가짐을 실천합니다.**
  - 균형 잡힌 영양식사를 골고루 섭취하기
  - 피로회복 능력을 향상시키는 비타민, 미네랄, 항산화물질, 효소, 양질의 단백질이 풍부한 음식 섭취하기
  - 제철음식 먹기
- 개인위생을 철저히 지킵니다.**
  - 비누를 사용하여 흐르는 물에 30초 이상 손을 자주 씻기
  - 기침예절 지키기(마스크 착용, 옷소매로 가리고 기침 등)



온 습 조절



# 건강한 생활습관으로 비만을 예방해요!!

10월 11일은 '비만예방의 날'

어린이 비만의 대부분은 성인 비만으로 진행하여 고도비만으로 되는 경우가 많습니다. 고지혈증, 지방간 같은 성인병이 조기에 발생 될 수 있으므로 주의해야 합니다.

## 건강한 생활 습관, 가족 모두 함께 실천해요!

- 식사, 간식은 식탁에서만 먹기
- 음식은 눈에 잘 띄지 않는 곳에 보관하기
- TV, 책 등을 보면서 먹지 않기
- 등하굣길 군것질 못하게 하기
- 가까운 거리는 걸어서, 엘리베이터보다는 계단 이용하기
- 체중을 매일 측정하기
- TV 시청과 컴퓨터 게임 시간 줄이고 규칙적으로 운동하기
- 패스트푸드 광고 노출 줄이고 운동량 증가시키기



[자료출처] 식품의약품안전처

2023. 10. 5.

임 피 초 등 학 교 장