



# 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 한답니다.

감염병을 이기는 가장 손 쉬운 방법

## 올바른 손씻기 6단계



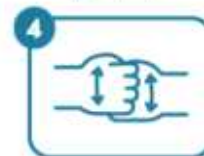
손바닥



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 껍질처럼 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...

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



[자료출처] 서울시여성가족재단

## 우리 아이들은 마약류의 위협으로부터 안전할까요?

1. 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.
2. 청소년 마약류 사용자, 왜 이렇게 증가할까요?
  - 마약거래가 인터넷, SNS로 쉽게 접근하는 방식으로 변화
  - 마약류와 관련된 자극적 용어와 영상이 청소년들에게까지 노출되면서 호기심으로 접근
3. 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.
4. 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)



온도 습도 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