

10월 보건소식

가을철의 적절한 일사량은 우리 몸을 쾌적하게 만들어 심신을 안정시키고, 칼슘형성에 도움을 주는 비타민 D를 형성합니다. 이 외에도 면역력 증강, 수면장애 개선, 편두통 예방에 좋습니다.
적절한 활동으로 몸과 마음을 건강하게 가꿔봐요.



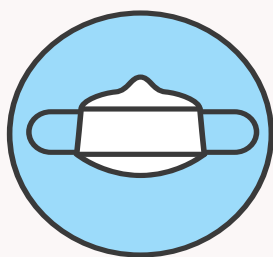
인플루엔자 유행주의보 발령

질병관리청에서는 2022년 9월 16일 기준으로 전국에 인플루엔자 유행주의보를 발령하고 인플루엔자 감염 예방에 대한 주의를 당부하였습니다. 인플루엔자를 예방하려면!

- ☒ 인플루엔자 예방접종 시 주의사항 숙지하고 접종하기
- ☒ 일상생활에서 호흡기감염병 예방수칙 준수



흐르는 물과 비누로 자주 손 씻기



마스크 바르게 쓰기



기침 시 옷소매나 휴지로 입과 코 가리기



씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기

- ☒ 인플루엔자 의심증상이 생기면 병원 방문하여 진료받기
- ☒ 인플루엔자 환자는 해열되고 24시간까지 집에서 휴식하기

<출처: 질병관리청>

건강정보

면역력을 높이는 생활수칙

1. 적당한 수준으로 꾸준히 운동하기
2. 물 섭취하기
물은 몸속의 노폐물을 걸러주고 체액의 농도를 조절해 몸의 순환 작용을 돕습니다.
3. 바른 자세 유지하기
잘못된 자세는 몸의 순환을 방해합니다.
4. 과로 피하기
과로는 교감신경을 긴장시키고 독성을 지닌 활성산소를 만들어 결국 면역 체계 전체를 흐트러뜨립니다.
5. 충분한 숙면 취하기
수면시 분비되는 멜라토닌 호르몬은 노화방지와 면역력을 높이는데 중요한 역할을 합니다.



비만예방의 날

매년 10월 11일은 '비만예방의 날'입니다. 비만이란 체내에 지방이 필요이상으로 과도하게 쌓인 경우를 말합니다. 비만은 당뇨병, 고지혈증, 고혈압 등 여러 질병의 원인이 될 수 있어 예방과 관리가 중요합니다. 전문가들은 비만 문제를 해결하기 위해 어린 시절부터 비만을 예방하는 것이 필요하다고 강조합니다. 비만은 발병 이전에 예방하는 것이 가장 좋으며, 건강한 식생활과 규칙적인 운동 및 활동으로 예방, 관리할 수 있습니다.

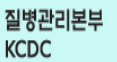


우리가족 건강해지기 프로젝트

2018.01.17



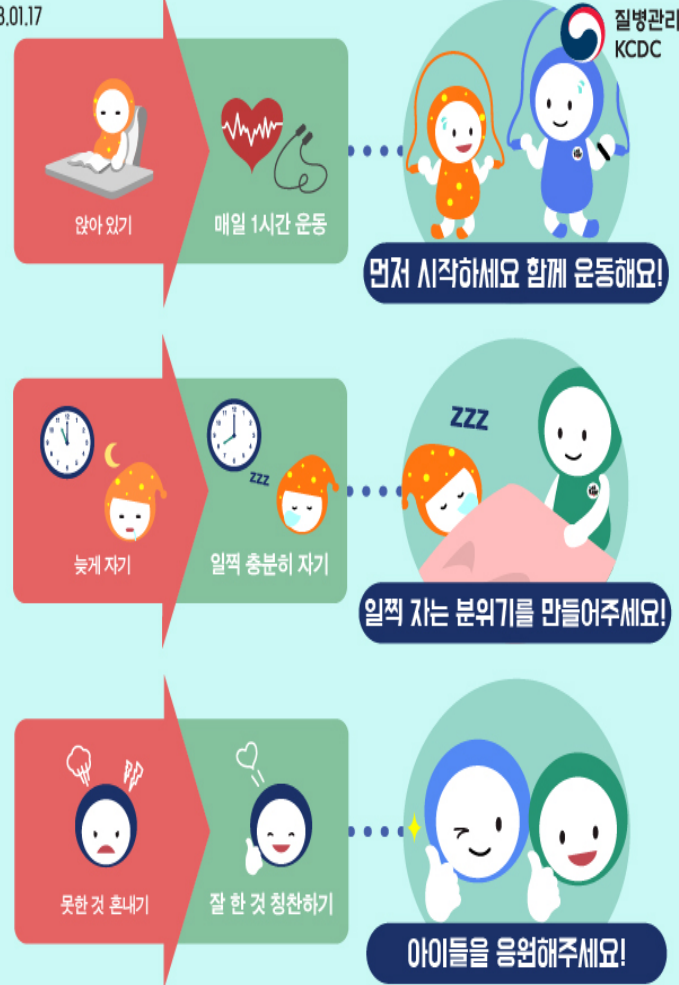
2018.01.17



우리 가족을 건강하게 만드는 변화,
함께해요!



5/8



6/8

<출처: 질병관리청 카드뉴스>

NOTICE

흡연예방



()학년 ()반 이름 ()

담배연기 속에 들어있는 "이것"은 무엇일까요? ()

담뱃진이라고도 하며 연기 속의 이것이 식으면 엷물처럼 끈끈한 액체가 돼요. 발암물질이 들어있어 담배를 피우는 사람이 암에 걸리는 원인으로 작용해요.

★ 정답을 적어 10월 14일까지 보건실 앞 건강퀴즈함에 넣어주세요. 35명을 뽑아 상품을 증정합니다.

