



“가고 싶은 학교 행복한 교육공동체”

# 10월 보건소식

제 2016 - 179호  
발송일 2016.10.12.  
발송처 군산푸른솔초  
문의전화 460-1707

## 건강을 지키는 30초의 기적!

10월15일은

‘세계 손 씻기의 날(Global Handwashing Day)’입니다.

사람의 몸은 세균에 대한 면역력을 가지고 있어 손 씻기만 잘 해도 감염성 질병의 70%를 예방할 수 있다고 합니다. 비누를 사용하여 하루 8번, 30초 이상 깨끗이 손을 씻는 건강생활 실천으로 ‘30초의 기적’을 체험해 보세요!



### 올바른 손 씻기 6단계



## 기침예절, 함께 지켜요.



## 감기와 독감, 예방할 수 있어요.

면역력을 기르는 건강생활을 실천해요.

잠은 충분히



물을 많이 마시기



외출 후 양치질 꼭하기



충분한 영양섭취하기



옷은 따뜻하게



손발은 깨끗이



사람이 많이 모인 장소에 가지 않기



독감예방접종하기



감기와 다른 독감, 예방과 치료가 필요해요.

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

### 독감 예방접종은?

접종 2주 후 항체가 생기고 4주 정도가 지나야 면역력이 생기므로 10월 내에 접종을 해야 합니다.

### 독감에 걸렸을 경우에는?

초기에 반드시 증상치료를 해야 하며 타인과의 접촉을 삼가고 충분히 휴식을 취합니다. (등교중지/출석 인정됨)

## 성폭력예방 - 성인권 행동지침

무심코 던진 말 한 마디나 작은 행동 하나가 상대방에게는 큰 상처가 될 수 있습니다. <성인권 행동지침>을 꼭 실천합니다.



상대방의 모습을 함부로 휴대폰, 카메라로 찍어 인터넷 등에 올리지 않기



함부로 다른 사람의 신체를 만지지 않기



다른 사람의 외모, 이름을 비하하거나 놀리지 않기



피해 사실이 있을 때 지체하지 말고 신고하기

## 알맞은 체중관리 - ○, × 퀴즈

1. 어린 시절 비만은 건강에 좋지 않기 때문에 철저한 섭취량 제한으로 체중을 줄여야 한다?

- 어린이의 성장발육을 위해서 적절하게 영양을 공급해야 하며 운동량을 늘리고 바르게 먹는 방법을 가르칩니다. (X)

2. 비만을 예방하기 위해서는 하루 세 끼만 먹게 하고 간식은 절대 입에도 대지 못하게 한다?

- 간식의 종류를 열량이 높지 않은 과일과 우유 등으로 조절 해주고 너무 많이 섭취하지 않도록 합니다. (X)

3. 너무 엄격하게 음식을 먹지 못하게 제한하기 보다는 유연한 태도가 필요하다?

- 부모가 너무 엄격하게 음식을 제한할 경우 오히려 아이의 식습관 형성에 좋지 않은 영향을 줄 수 있습니다.
- 아이에게 좋은 간식을 섭취하는 습관을 지도합니다. (O)

4. 어릴 때부터 자주 움직이고 활동적인 습관을 들이는 것이 비만 예방에 좋다?

- 세 살 이전에 앉아 있으려는 습관이 형성되므로 어릴 때부터 활동적인 습관을 길러주는 것이 중요합니다. (O)

5. 어릴 때 살은 다 키로 간다?

- 어릴 때 생긴 비만세포 수는 줄어들지 않으므로 어린이 비만이 성인 비만으로 이어질 가능성이 높습니다. (X)

6. 저지방, 무지방 우유는 일반 우유보다 칼슘의 함량이 낮다?

- 저지방, 무지방 우유는 일반우유에 비해 지방과 열량만 낮을 뿐 칼슘의 함량은 같습니다. (X)

(출처 한국건강증진개발원)

## 마음 건강-우리 아이 회복탄력성 기르기

‘회복탄력성’은 역경이나 좌절을 경험했을 때 그것을 잘 이기고 다시 일어설 수 있는 능력을 말합니다.

회복 탄력성이 높은 아이들은 남보다 큰 어려움을 겪을 때 잘 될 거라는 믿음과 용기, 유연성을 잃지 않습니다. 소중한 자녀에게 회복탄력성 기르기를 적용해 보세요!

1. 세상의 중심이 '나'가 아님을 알려줍니다.  
- 원하는 것을 다 할 수는 없음을 가르칩니다.
2. 열린 질문을 합니다.  
- 자신의 감정을 정확하게 인식하게 합니다.
3. 천천히 심호흡을 하게 합니다.  
- 화와 좌절감을 느낄 때 심신을 안정시켜 줍니다.
4. 즐거웠던 기억을 떠올리게 합니다.
5. 밖으로 나가서 놀게 합니다.  
- 친구들과 놀다 보면 자기조절능력과 대인관계능력이 발달합니다.
6. 충분히 잠자게 합니다.
7. 갈등 상황에서 긍정적으로 말합니다.  
- 아이의 속상한 마음을 공감하고 이해하여 줍니다.
8. 할 수 있다고 아이를 격려합니다.  
- 아이가 스스로 해결할 수 있도록 시간을 갖고 기다려 주는 노력이 필요합니다.
9. 결과가 아니라 '과정'을 칭찬합니다.
10. 부모가 알아서 다 해주는 아이는 유약합니다.
11. 부모는 아이의 숨은 조력자가 되어야 합니다.



<출처: 아이의 회복탄력성>

## 긴급신고번호변경-통합서비스

2016년 10월 28일부터

복잡했던 21개의 각종 신고, 상담 전화가 3개 번호로 통합되어 신고는 더 쉬워지고 출동은 빨라집니다.

국민의 생명, 재산을 지키고 긴급구조 대응의 골든타임을 확보할 수 있도록 긴급하지 않은 민원상담 전화는 110으로, 긴급 재난신고는 119, 범죄 신고는 112를 이용합니다.

