

10월 보건소식지

10월의 건강 실천

초록의 나무와 산들도 아름다운 옷으로 갈아입는 단풍의 계절 10월입니다. 하지만 10월은 밤낮의 기온 차가 많이 나기 때문에 자칫 잘못하면 쉽게 감기나 독감에 걸리게 됩니다. 요즘 매일 한 두 명의 학생들이 두통과 열 그리고 목이 아픈 증상을 보이며 보건실을 방문합니다. 기온의 변화가 많을 때에는 옷차림이나 개인위생 등 좀 더 많은 건강관리를 위해 노력해야 합니다.

10월 15일은 '세계 손씻기의 날 (Global Handwashing Day)'



- ☑ 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 예방 법'으로 소개하고 있습니다.
- ☑ 즉 올바른 손 씻기의 역할이 그 만큼 크다는 얘기입니다.



10월 11일은 '비만 예방의 날'

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 예방하는 것이 반드시 필요하다고 강조합니다.

소아비만

4세에서 11세 사이에 시작된 소아비만의 대부분이 성인 비만으로 진행하여 고도비만으로 되는 경우가 많음
고지혈증, 지방간 같은 성인병이 조기에 발생 될 수 있으므로 주의해야 함



원인



유전적 요인



내분비 질환



운동 부족

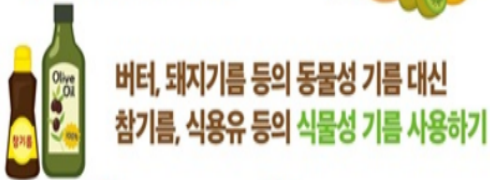
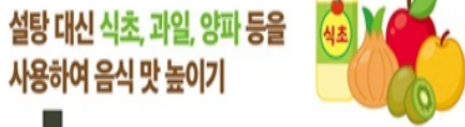


과다한 음식 섭취

소아비만, 우리 함께 노력해요!

[출처: 질병관리청]

식품 조리 시 이렇게 해주세요



☑ 건강한 식사, 함께 하고 있나요?

낮에 받은 스트레스, 어떻게 풀고 있나요?

바쁘다고 패스트푸드, 외식만 하고 있지 않나요? 아이의 올바른 식습관을 위해서는 어른들의 노력이 필요합니다. 아이와 함께하는 식사, 건강한 식사를 위해 함께 노력해 주세요

식사시간은 20분 이상 천천히

☑ 20분이 지나야 장에서 분비된 호르몬이 뇌에 도달해 "나는 배부르다" 고 느끼게 됩니다. 음식을 오래 씹고, 한입 먹을 때마다 수저를 내려놓으면 식사 시간을 늘릴 수 있습니다.

아침부터 비슷한 양 먹기

하루에 섭취하는 열량을 고르게 분포시키는 것이 좋습니다. 식사를 건너뛰면 간식을 찾게 되고 다음 식사에 과식하기 쉽기 때문입니다.

“나를 다시 건강하게 만드는 변화”