

푸른 하늘과 함께 선선한 바람이 부는 10월입니다. 낮과 저녁의 기온차가 심하여 감기 등 호흡기 질환에 감염되기 쉬운 날씨입니다. 환절기에는 우리 몸이 온도 변화에 잘 적응하지 못하여 면역력이 떨어지므로, 고른 영양섭취와 충분한 휴식을 하고, 날씨에 맞는 옷을 준비하여 적절한 체온유지에 주의하기 바랍니다.

① 알아보아요



## 호흡기 질환(독감, 코로나19, 감기 등) 예방

### 코로나19

- 감염 1~14일 후 증상
- 사스-코로나바이러스
- 빠른 시기에 심각한 호흡기 합병증 발병 가능성 있음
- 자가격리로 예방

### 교집합

- 비말 전파
- 열, 기침, 피로감
- 심할 경우 폐렴 합병증

### 독감

- 감염 1~4일 후 증상
- 인플루엔자 바이러스 원인
- 시간이 지나면서 형성된 면역으로 합병증 발병 가능성 낮음
- 백신으로 예방

자료: 세계보건기구

♣ 충분한 수면 취하기



♣ 고른 영양 섭취하기



♣ 규칙적으로 운동하기



♣ 꼼꼼하게 손씻기



♣ 필요한 예방접종하기



♣ 적정 체온 유지하기



실천해보세요



## 건강한 체중 유지하기

### 비만예방을 위한 다섯가지 질문?

1. **적정 체중, 알고 있나요?**  
비만예방 첫걸음은 키와 성장곡선에 따른 적정체중을 알기부터 시작됩니다.
1. **걷는 즐거움, 알고 있나요?**  
움직임으로써 느낄 수 있는 즐거움을 아이와 함께 찾아주세요.
1. **건강한 식사, 같이 하고 있나요?**  
채소는 충분히, 지나치게 달거나 기름진 음식은 피하기
1. **충분한 수면, 지키고 있나요?**
1. **가족과의 시간, 지키고 있나요?**

## 아무리 피터팬 이라도..



실천해보세요



## 10월 15일은 '세계 손씻기의 날'

매년 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날 (Global Handwashing Day)' 입니다.  
올바른 손 씻기는 '가장 경제적이며 효과적인 감염 예방법' 입니다.



손바닥



손등



손가락 사이



두 손 모아



엄지 손가락



손톱 밑