



삼 봉 유 치 원 교 육 통 신

놀이로 배우며
꿈을 키우는
행복한 우리

홈페이지 : <http://school.jbedu.kr/sambong/> 교무실 262-2115 원장실 262-1012 행정실 262-3609

10월 보건소식지

안녕하십니까?

건조하고 아침저녁으로 찬 기운이 도는 가을입니다. 환절기 건강을 위해 미지근한 물을 많이 마시고, 여러분의 옷으로 체온을 보호합니다.



2/4/백/년/대/계

물은 우리 몸 안의 세포를 건강하게 유지하기 위해 매우 중요합니다. 체온조절, 세포 대사 활동, 변비 개선 뿐만 아니라, 관절과 각종 장기들을 보호하고, 영양소 및 노폐물을 운반 배출하는데도 물은 꼭 필요합니다. 건강을 위한 물 마시기를 통해 건강한 가을 되시기 바랍니다.



10월15일은 '세계 손씻기의 날'

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



10월10일은 '세계 정신건강의 날'

'정신이 건강하다는 것'은 정신적으로 질병이 없을 뿐 아니라 밝은 생각, 건전한 감정(웃는 얼굴, 화 다스리기, 기분 조절하기), 올바른 행동으로 현실과 환경에 잘 적응하며, 원만한 사회생활을 할 수 있는 **성숙한 인격체를 갖춘 상태**이다.

건강한 마음을 가지기 위한 방법

- **긍정적으로** 세상을 본다.
- **감사하는 마음**으로 산다.
- **반가운 마음이 담긴 인사**를 한다.
- **하루 세끼를 맛있게 천천히** 먹는다.
- **상대의 입장에서** 생각한다.
- **누구라도 칭찬**한다.
- **약속 시간에 여유 있게** 가서 기다린다.
- 일부러라도 **웃는 표정**을 짓는다.
- 원칙대로 **정직하게** 산다.
- **때로는 손해 볼 줄도** 알아야 한다.
- 자신이 좋아하는 일을 하며 **즐거운 생활**을 한다.

<출처: 대한신경의학회>



독감(인플루엔자)예방접종

인플루엔자란, 흔히 "독감"으로 불리우는 것으로 일반적인 감기증상과 함께 고열, 근육통, 오한 등의 전신증상이 나타나는 것이 특징인 급성 호흡기 질환입니다. 인플루엔자는 **합병증으로 폐렴, 중이염 등이 발생할 수** 있고 천식, 심부전증, 당뇨 등과 같은 만성 질환을 악화시켜 심각한 합병증을 발생시킬 위험이 있습니다. 때문에 개인위생수칙 준수와 함께 예방접종이 권장됩니다.

어린이 인플루엔자 국가예방접종 지원 안내

- 지원대상: 생후6개월 ~ 만 13세 어린이
(2011.1.1. ~ 2024.8.31.출생자)
- 지원내용: 인플루엔자 4가 백신 무료접종
- 지원기간
-2회 접종대상자: 2024.9.20.(금) ~ 2025.4.30.(수)
-1회 접종대상자: 2024.10.2.(수) ~ 2025.4.30.(수)
- 접종기관: 전국 지정 의료기관
***예방접종도우미**(<https://nip.kdca.go.kr/irhp/index.jsp>)
에서 확인 가능, 지정의료기관 **방문 전 인플루엔자 백신**
접종 가능 여부를 먼저 확인한 후 방문한다

체중관리의 필요성

10월 11일은 '비만 예방의 날' 기온이 내려가면서 움직임이 적어, 체중이 늘어나기 쉬운 계절입니다. 비만은 그 자체로도 삶의 질을 크게 저하시키며 여러 질병의 원인으로 작용하므로 아동, 청소년기부터 비만을 예방하는 것이 반드시 필요합니다.

비만 예방 다섯 가지 방법



적정 체중, 알고 있나요?

- 키와 성장 곡선에 따른 '적정체중알기'에서 시작합니다.



걷는 즐거움, 알고 있나요?

- 생활 속 운동 실천의 첫걸음, 바로 걷기입니다.



건강한 식사, 같이 하고 있나요?

- 부모의 식습관은 그대로 아이가 배웁니다. 조금만 신경 써서 챙겨먹는 식사, 아이와 함께 해주세요.



충분한 수면, 지키고 있나요?

- 수면시간 부족은 비만의 위험요소입니다. 충분한 휴식과 수면시간을 확대해주세요.



가족과의 시간, 지키고 있나요?

- 부모와 아이의 TV·인터넷·스마트폰 사용 시간은 비만 발생과 비례합니다.

소아비만, 생활 속에서 예방하세요!

1



엘리베이터 보다는 계단 이용

2



주 3회 유산소 운동

3



스낵류보다 과일, 채소 등 섬유소 많은 음식 섭취

4



컴퓨터와 TV 시청을 줄이고 신체활동 늘리기

5



하루 물 8잔 섭취

6



충분한 수면시간

알레르기 비염

감기랑 뭐가 다르지? 알레르기비염이란?

알레르기비염은 알레르기 반응을 유발하는 항원(집먼지진드기, 동물 털, 꽃가루 등)에 노출되었을 때 생기는 질환입니다. 감기와 알레르기비염은 코막힘, 콧물 등의 증상이 유사하나 알레르기비염은 아침 또는 저녁에만 증상이 심해지며 1주일 이상 지속된다는 특징을 가지고 있습니다.

알레르기비염은 왜, 환절기에 심해지는 걸까?

알레르기비염은 급격한 온도 변화 등의 자극에 의해서도 증상이 유발되기 때문에 요즘같이 기온 차가 큰 환절기에 증상이 심해지게 됩니다. 또한 환절기에 유행하는 감기도 알레르기비염의 증상을 악화시킬 수 있기 때문에 더욱더 주의해야 합니다.

알레르기비염의 증상은?



괜찮아지겠지 방치하면? 알레르기비염 합병증



알레르기비염 예방법

1. 금연을 하고 담배 연기 피하기
2. 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
3. 실내는 깨끗이 청소하고 청결을 유지하며, 급격한 온도 변화 피하기
4. 공해나 황사가 심한 날은 외출을 삼가거나 보건용 마스크 착용하기
5. 효과적이고 검증된 치료 방법으로 꾸준히 관리하여 합병증 예방하기

2024년 10월 7일



공립
단설

삼봉유치원장