



배움으로 성장하고 나눔으로 행복한 즐거운 학교

서해 교육 통신



제2023-162호

담당: 보건

문의: 063-460-0695

대상: 1-6학년

10월 11일 비만예방의 날

10월 11일은 '비만예방의 날'입니다.

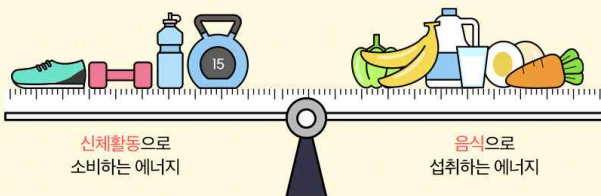
기온이 내려가면서 움직임이 적어져, 체중이 늘어나기 쉬운 계절입니다. 비만은 그 자체로도 삶의 질을 크게 저하시키며 여러 질병의 원인으로 작용하므로 아동, 청소년기부터 비만을 예방하는 것이 반드시 필요합니다.

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

건강한 식생활과 규칙적인 신체활동은 비만예방을 위한 필수조건입니다.

음식으로 섭취하는 에너지와 신체활동으로 소비하는 에너지가 비슷해야 건강한 몸을 유지할 수 있습니다.



10월 15일은 세계 손씻기의 날



질병관리청

군산시보건소



질병관리청

올바른 손씻기 6단계

군산시보건소



알레르기 비염과 예방법

환절기가 되면 알레르기 비염 환자들은 맑은 콧물이 흐르고 발작성 재채기가 나오는 데다 가려움증까지 동반하여 몹시 괴롭게 합니다.

예방법

- 실내 온도와 습도를 적절히 유지
 - 온도는 20도 정도, 습도는 40~60%정도가 적당
- 실내를 깨끗하게 유지 관리하기
 - 카펫과 담요, 커튼을 청소하고 세탁
- 애완동물과 잦은 접촉은 피하기
 - 애완동물을 곁에 두면 비염이 심해질 수 있다.
- 마스크를 착용
 - 건조한 날씨에 호흡기 건강을 지킬 수 있는 가장 손쉬운 방법은 외출용 마스크 사용

진드기 매개 감염병 예방수칙 안내문



진드기 매개 감염병이란?

- 세균이나 바이러스에 감염된 진드기에 물려 발생하는 감염병을 말함
 - 대표적으로 쯔쯔가무시증, 중증열성혈소판감소증후군(SFTS), 라임병 등이 있음
 - 가을철(9~11월)에 가장 많이 발생하며, 야외활동* 시 진드기에 물려 감염될 수 있음
- * 농축산 관련 작업, 주말농장, 등산, 캠핑, 성묘, 낚시 등

증상



진드기 매개 감염병! 최선의 예방책은 진드기에 물리지 않는 것입니다

아외활동 전 옷 제대로 입고

1



아외활동 전, 후 기피제 뿌리고

2



아외활동 중 숫자리 사용하고

3



아외활동 후 옷 털고, 세탁하고

4



아외활동 후 씻으며, 물린 흔적 찾아보고

5



아외활동 후 빨리 병원가서 치료받고

6



미세먼지 대응 행동수칙



고농도 미세먼지란?

미세먼지 PM₁₀ 81 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상 또는
미세먼지 PM_{2.5} 36 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상
1시간 이상 지속될 때, 발생합니다.

미세먼지 농도별 예보 등급

구분		등급($\mu\text{g}/\text{m}^3$)			
		좋음	보통	나쁨	매우나쁨
예보물질	미세먼지 (PM ₁₀)	0 ~ 30	31 ~ 80	81 ~ 150	151 이상
	초미세먼지 (PM _{2.5})	0 ~ 15	16 ~ 35	36 ~ 75	76 이상

1시간 이상 지속
고농도 미세먼지 발생



고농도 미세먼지가 발생했을 때 대응요령

01 외출 자제하기



야외모임, 캠프, 스포츠 등
실외활동 최소화

02 외출 시 보호장구 착용하기



보건용 마스크 외
모자, 보호안경 착용

03 실외 활동 최대한 줄이기



· 도로변, 공사장 지체시간 ↓
· 활동 시 적정 속도 유지
~ 보행자: 2~9km/hr ~ 자전거: 10km/hr (성인기준)

04 외출 후 깨끗이 씻기



흐르는 물에 씻고
양치까지



고농도 미세먼지가 발생했을 때 대응요령

05 물과 비타민C가 풍부한 과일·채소 섭취하기



노폐물 배출 효과가 있는 물,
항산화 효과가 있는 과일·채소 충분히 섭취하기

06 대기오염 유발행위 자제하기



· 자가용 대신 대중교통 이용
· 폐기물 태우는 행위 등 자제

07 미세먼지 정보 수시로 확인하기



· 시도별 대기 현황 파악
· 대기오염물질 정보 습득



고농도 미세먼지가 발생했을 때 대응요령

08 환기, 물청소 등 실내공기질 관리하기

- 하루 3번, 30분 이상 환기 실시
- 실내 물걸레질 등 물청소 실시, 공기정화장치 가동

환기 요령



실내오염도 높을시
자연환기 or
기계환기 실시



대기정체 시간대
(10시 ~ 21시 사이)
환기 실시



자연환기시
도로변 외
다른 창문 사용



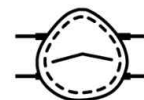
조리시
주방후드 가동과
자연환기 동시 실시



미세먼지로부터 건강을 지키는 올바른 마스크 착용법



1단계
마스크 만지기 전
깨끗이 손 씻기



2단계
마스크 날개를 펼치고
날개 끝을 오므리기



3단계
턱부터 코와 입을
완전히 가리기



4단계
끈을 귀에 걸거나
머리 뒤로 넘겨 연결



5단계
손가락으로 심을 눌러서
고정 부분을 코에 밀착



6단계
공기가 새는지 체크하고
얼굴에 밀착되도록 고정