



사랑 속에서
바르고
슬기롭게
자라는 어린이

10월 보건소식지

- 펠너이: 교장 한 옥 희
- 살핀이: 교감 조 영 화
- 위은이: 보건교사 김은지
- 전주송천초등학교 보건실

천고마비의 계절인 가을이 성큼 다가왔습니다. 아침, 저녁으로 일교차가 심해 감기에 자주 노출되는 환경입니다. 예방접종 실시, 개인 위생수칙 준수 등의 건강 관리를 실시하여 개인건강관리 능력을 기르고, 독감 등의 질환에 걸리지 않도록 가정에서도 많은 협조 부탁드립니다.

■ 일상 속 활동량 증진 TIP

앉아있거나 누워있는 시간 줄이고 30분마다 움직이기	TV시청, 휴대전화 이용, 재택근무 시, 자주 움직이기	산책, 청소, 계단 오르기 등 일상에서 활동량 늘리기	가까운 거리는 걷거나 자전거 이용하기	출퇴근, 등하교 시 한 층 거감 앞에서 내려 걷기

10월 11일은 “비만예방의 날”

10월 11일은 전 세계 50개 지역의 비만 관련 단체가 세계 비만연맹을 구성하여 지키고 있는 ‘비만예방의 날’입니다. 비만은 그 자체로도 삶의 질을 크게 떨어뜨리지만, 무엇보다도 각종 합병증이 더 문제입니다. 심장병, 뇌졸중, 제2형 당뇨병, 암에 이르기까지 각종 심각한 질병의 원인질환으로 작용합니다. 전문가들은 비만 문제를 해결하기 위해서는 아동·청소년기부터 비만을 예방하는 것이 반드시 필요하다고 강조합니다.

■ 소아·청소년 비만이 위험한 이유

- 소아비만이란, 보통 유아기에서 사춘기까지의 연령대에서 체중이 신장별 표준체중보다 20% 이상인 경우를 말함
- 소아·청소년 비만은 성장하면서 지방세포의 수와 크기가 모두 증가하며, 70% 이상이 성인 비만으로 이어져 더욱 위험

■ 소아·청소년 비만 관리법

운 동 법

1. 자전거 타기, 속보, 계단 오르기 등 꾸준한 운동
2. 평일에는 하루 1시간, 주말에는 2~4시간 운동하기
3. 고도비만의 경우, 수영, 누워서 자전거 타기 등 체중부하가 적어 관절에 무리가 가지 않는 운동하기
4. 운동을 시작했다면 1시간은 연속으로 하기

식 습 관

1. 탄수화물 50%, 단백질 20%, 지방 30%로 균형 잡힌 식단 먹기
2. 천천히 씹어 먹어 포만감 느끼기
3. 아침은 굶지 않고 저녁 늦게 음식 먹지 않기
4. 피자, 치킨, 케이크 등 달고 기름진 음식 피하기
5. 탄산음료, 주스 등 섭취 자제하기

<출처 : 건강보험일산병원>

10월 15일은 “손 씻기의 날”

매년 10월 15일은 세계 손씻기의 날입니다.

이 날은 2008년 10월 15일 UN총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다. 올바른 손씻기는 ‘가장 경제적이고 효과적인 감염 예방법’입니다.

올바른 손씻기 6단계

2022.8.18. 질병관리청

손을 비누로 비벼요 30초 이상

호흡기질환 20% 감소

설사질환 30% 감소

올바른 손씻기 6단계

1. 손바닥
2. 손등
3. 손가락 사이
4. 두 손 모아
5. 엄지 손가락
6. 손톱 밀

■ 잘 씻기지 않는 손 부위



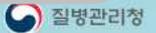
고농도 미세먼지 대응요령

- 에어코리아 홈페이지(<http://www.airkorea.or.kr>)
- 미세먼지 예보 문자전송 서비스 활용

고농도 미세먼지 7가지 대응요령

- 1 외출은 가급적 자제하기**
· 야외운동, 캠핑, 스포츠 등 심야활동 최소화하기
- 2 외출시 보건용 마스크(산림청 인증) 착용하기**
· 보건용 마스크(KF81, KF94, KF99) 착용하기
- 3 외출시 대기오염이 심한 곳은 피하고, 활동량 줄이기**
· 미세먼지 농도가 높은 도로변, 공사장 등에서 지체시간 줄이기
· 호흡량 증가로 미세먼지 흡입이 우려되는 격렬한 외부활동 줄이기
- 4 외출 후 깨끗이 씻기**
· 온몸을 구석구석 씻고, 특히 입수적으로 손·발·눈·코를 흐르는 물에 씻고 양치질하기
- 5 물과 비타민가 풍부한 과일·야채 섭취하기**
· 노폐물 배출 효과가 있는 물, 항산화 효과가 있는 과일·야채 등 충분히 섭취하기
- 6 환기, 실내 물청소 등 실내 공기질 관리하기**
· 실내·외 공기 오염도를 고려하여 적절한 환기 실시하기
· 실내 물걸레질 등 물청소 실시, 공기청정기 가동하기(필터 정기적으로 교체)
- 7 대기오염 유발행위 억제하기**
· 자가용 운전 대신 대중교통 이용, 폐기물 태우는 행위 등 억제하기

가을철 진드기 매개 감염병 주의



진드기 매개 감염병 예방수칙 안내문



진드기 매개 감염병이란?

- 세균이나 바이러스에 감염된 진드기에 물려 발생하는 감염병을 말함
- 대표적으로 쯤쯤가무시증, 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



진드기 매개 감염병 특성 |

<p>쯤쯤가무시증</p> <ul style="list-style-type: none"> · 주요특징: [진드기 물린 자국] → 검은 딱지(가피) · 임상증상: 발열, 근육통, 오한, 발진, 두통 등 · 발생시기: 1~12월(10~11월에 집중발생) · 잠복기: 10일 이내 · 치명률: 0.1~0.3% 	
<p>중증열성 혈소판감소 증후군(SFTS)</p> <ul style="list-style-type: none"> · 주요특징: [진드기 물린 부위에] → 붉은 반점 * 백신기 시트제 없음 · 임상증상: 38℃ 이상 고열, 구토, 설사, 두통, 근육통 등 · 발생시기: 4~11월 · 잠복기: 5~14일 · 치명률: 약 20%(2013~2022년 평균 치명률 18.7%) 	
<p>라임병</p> <ul style="list-style-type: none"> · 주요특징: [진드기 물린 부위에] → 과색모양 붉은 반점 · 임상증상: 발열, 오한, 피로감, 두통, 관절통 등 · 발생시기: 여름철 · 잠복기: 3~30일 · 치명률: 0.1% 미만 	

진드기 매개 감염병! 최선의 예방책은 진드기에 물리지 않는 것입니다

- 1 옷 제대로 입고**
· 밝은 색 긴 소매, 긴 바지, 모자, 양말, 신발 등 착용
- 2 기피제 뿌리고**
· 사용하는 기피제의 사용시간 확인하여 자주 뿌려주기
- 3 돗자리 사용하고**
· 풀밭에 돗자리 깔지 않기
- 4 돗 털고, 세탁하고**
· 돗은 털어서 세탁하기
- 5 씻으며, 물린 흔적 찾아보고**
· 발의 붉은 상처 또는 진드기 확인하기
- 6 빨리 병원가서 치료받고**
· 발이 나거나 아픈면 바로 병원가기