



사랑
속에서
바르고
슬기롭게
자라는 어린이

2024년 10월 보건소식지

- 펴낸이: 교장 한 옥 희
- 살핀이: 교감 조 영 화
- 엮은이: 보건교사 김은지
- 전주송천초등학교 보건실



가을은 알록달록한 산과 들로 인해 눈이 즐겁고 풍성한 과일들로 인해 입이 즐겁고 몸과 마음이 즐거운 계절입니다.

교육가족 모두 감염예방수칙(올바른 마스크 착용, 꼼꼼한 손씻기, 기침예절 등)을 철저히 준수하여 건강하고 행복한 10월 보내시기 바랍니다.

세계 손 씻기의 날



미국 질병통제예방센터(CDC)에서는 올바른 손 씻기를 '가장 경제적이고 효과적인 감염 예방법'으로 소개하고 있습니다. 즉 올바른 손 씻기의 역할이 그 만큼 크다는 얘기입니다. **매년 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날'**입니다. 이 날은 2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다. <출처 : 네이버 지식백과>



올바른손씻기6단계



약과 함께 먹으면 독이 되는 음식



의약품이 체내에 들어와 약효를 내기 위해서는 약과 함께 음식 섭취에도 각별한 주의가 필요합니다. 복용하는 약과 비슷한 효과를 내거나 혹은 약의 효과를 방해하기 때문입니다. 의약품별 복용 시 주의해야 할 식품에 대해 알아보시다.

감기약 및 진통제와 커피

커피 등 카페인을 반드시 삼가야 합니다. 감기약과 진통제에도 카페인 다량 함유돼 있기 때문입니다. 카페인을 과다 복용하면 가슴이 두근거리고 다리에 힘이 없어지는 등의 증상이 생길 수 있습니다.



항생제와 우유

우유나 요거트, 치즈와 같은 유제품 속 칼슘 성분이 항생제 성분과 결합해 약효를 떨어뜨리기 때문입니다.



반면에 두통이나 근육통, 치통 등에 사용하는 아스피린 등 진통소염제는 음식이나 우유와 함께 복용하는 게 좋습니다. 진통소염제 속에는 위를 자극하는 성분이 있어, 위장장애를 유발할 수 있는데, 우유나 음식물이 이를 완화해 주기 때문입니다. <출처 : 헬스조선>

금연구역이 변경되었어요



금 연

No Smoking Area

• 초·중·고등학교 시설의 경계선으로부터 **30m 이내 금연구역** 지정
 • 흡연 시 **10만원**의 과태료 부과

세 살 미만 여든까지 간다



매년 10월 11일은 '**비만 예방의 날**'입니다.

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 예방**하는 것이 반드시 필요하다고 강조합니다.

입시위주의 공부로 앓아있는 시간이 많은 반면에 SNS, 웹게임 등으로 활동량이 부족하여 우리나라 청소년은 95%이상 운동량이 부족하다고 합니다.

비만은 혼자서 해결하기 힘든 비만의 고리가 있습니다. 가족이 다함께 도와주어야 하고 주변의 격려와 자신의 노력도 함께 되어야 합니다.

우리 가족을 건강하게 만드는 변화를 차근차근 한 가지씩 함께 실천하여 비만으로부터 탈출하고 건강을 되찾기 바랍니다.

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.

잠도 중요하다

짧은 수면 시간이 과체중과 비만 위험을 높입니다. 하루에 6시간 이하의 수면을 취하면 불규칙적인 식습관(특히 자주 먹거나 기름기, 설탕이 많은 간식류)을 갖기 쉽다는 연구 결과도 나온 바 있습니다.

건강성장을 위한 운동

아이들에게 운동이란 놀이이고 활발하게 움직이는 신체활동을 의미합니다. 코로나19로 인하여 아이들의 활동량이 줄어들고, 정신건강문제와 비만의 위험이 커지고 있습니다. 세계보건기구(WHO)에서는 소아청소년에게 중등도 강도의 운동을 매일 1시간 정도 권장하고 있습니다.



가을철 감염병 예방법



특성 종류	감염 경로	예방법
수두	varicella-zoster virus에 의한 급성 바이러스에 의한 감염 *증상: 두피, 얼굴, 몸통부터 시작되는 발진-수포(물집)	- 손씻기 등 개인위생관리 철저, 호흡기 증상시 마스크 착용, 발병시 등교중지 - 수두 백신 미접종자 접종 실시

〈그림, 가을철 발열성질환〉



출처: 국가건강정보포털