



사랑 속에서  
바르고  
즐거움  
자라는 어린이

# 10월 보건소식

• 펴낸이: 교장 장 문 순  
• 살핀이: 교감 조 영 화  
• 엮은이: 보건교사 김은지  
• 전주송천초등학교 보건실



## 10월 11일 "비만예방의 날"

10월 11일은 '비만예방의 날'입니다. 비만은 그 자체로도 삶의 질을 크게 떨어뜨리지만 무엇보다도 각종 합병증이 더 문제입니다. 심장병, 뇌졸중, 제2형 당뇨병, 암에 이르기까지 각종 심각한 질병의 원인 질환으로 작용합니다. 전문가들은 비만 문제를 해결하기 위해서는 아동·청소년기부터 비만을 예방하는 것이 반드시 필요하다고 강조합니다.



### 소아청소년 비만 예방 5계명



#### 아침을 꼭 먹자

- 아침식사를 하지 않으면 점심 식사 때 폭식하거나 간식으로 고당분 인스턴트식품을 먹을 우려가 있습니다. 아침식사는 하루 활동으로 열량이 전량 소비되고 성장발달과 학습능력 향상에 도움이 됩니다. 전통 한식이 가장 바람직합니다.



#### 세끼 식사를 골고루 하고 음식을 천천히 씹어먹자

- 뇌에서 포만감을 느끼는데 20~30분이 걸리기 때문에 천천히 씹어 먹으면 같은 양을 먹어도 포만감을 느낄 수 있고 소화에 좋습니다.



#### 채소를 자주 먹자

- 채소는 지방질이 거의 없고 비타민과 무기질이 풍부합니다. 열량이 낮아 비만 예방과 치료에 효과적입니다.



#### 매주 3번 이상 운동하자

- 자전거 타기나 줄넘기 등 활동량이 많은 유산소 운동이 비만 예방과 치료에 효과적입니다.



#### 컴퓨터와 TV는 하루에 최대 2시간만 보자

- 컴퓨터나 TV를 자주 보면 가만히 앉아있는 습관이 들어 활동량이 줄어들게 됩니다.

[대한비만학회 소아비만위원회]

## 소아비만, 생활 속에서 예방하세요!

1



엘리베이터 보다는 계단 이용

2



주 3회 유산소운동

3



스낵류보다 과일, 채소 등 섬유소 많은 음식 섭취

4



컴퓨터와 TV 시청을 줄이고 신체활동 늘리기

5



하루 물 8잔 섭취

6



충분한 수면시간



## 10월 15일은 "손 씻기의 날"

매년 10월 15일은 세계 손씻기의 날 (Global Hand washing Day)입니다. 이 날은 2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다. 미국 질병통제예방센터(CDC)에서는 올바른 손 씻기를 '가장 경제적이고 효과적인 감염 예방법'으로 소개하고 있습니다. 즉 올바른 손씻기의 역할이 그만큼 크다는 얘기입니다.

### 올바른 손씻기 6단계

1단계



손바닥과 손바닥을 마주 대고 문질러 줍니다.

2단계



손가락을 마주 잡고 문질러 줍니다.

3단계



손등과 손바닥을 마주 대고 문질러 줍니다.

4단계



엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 줍니다.

5단계



손바닥을 마주 대고 손가락을 끼고 문질러 줍니다.

6단계



손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 합니다.

## 학생이 알아야 할 디지털 성범죄 7가지 안전수칙

### 학생이 알아야 할 디지털성범죄 7가지 안전수칙

1. 나와 타인의 개인정보를 인터넷에 올리거나 다른 사람에게 전송하지 않는다.
2. 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷링크나 파일을 클릭하지 않는다.
3. 타인의 동의없이 사진이나 영상을 찍지도, 보내지도, 보지도 않는다.
4. 타인의 사진이나 영상에 성적 이미지를 합성하지 않는다.
5. 타인의 사진이나 영상을 퍼뜨리겠다고 위협(협박)하지 않는다.
6. 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 믿을 수 있는 어른에게 알린다.
7. 불법촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때는 전문기관에 도움을 요청한다.

디지털성폭력

안전 수칙 지키기

충청남도교육청  
CHUNGCHONG-DO EDUCATION

## 코로나19 vs 독감 vs 감기

### ■ 코로나19·독감·감기 증상 비교 (자료: WHO, CDC)

증상	코로나19	독감	감기
발열	흔함	흔함	드물
호흡곤란	중증시	없음	없음
피로	가끔	흔함	가끔
기침	흔함 (마른기침)	흔함 (마른기침)	약한 기침
재채기	없음	없음	흔함
몸살/통증	가끔	흔함	흔함
콧물/코막힘	가끔	흔함	흔함
인후통	가끔	가끔	흔함
설사	드물	가끔	없음
두통	가끔	흔함	드물

■ 세계보건기구 및 미국질병통제예방센터에서 발표한 자료에 의하면 코로나19와 유사질환을 뚜렷하게 구분은 쉽지 않지만 증상이 나타나는 순서로 다음을 예상하고 있습니다.

- 코로나19는 발열 증상이 먼저 나타나고 이후 기침, 인후통, 호흡곤란, 근육통, 구토, 설사 등의 증상이 함께 나타남
- 독감은 초기에 기침과 근육통이 나타나고 이어서 두통, 인후통, 콧물, 발열, 설사, 구토 등의 증상이 나타남
- 감기는 목이 간지럽기 시작한 뒤 콧물이 흐르고 기침이 남.

연령에 따라 혹은 기저질환에 따라 증상의 순서와 강도는 다를 수 있으며 증상이 있으면 병원이나 의료기관에서 정확하게 진단받는 것이 좋습니다.

## 가을철 비염 예방 및 관리

✿ **알레르기성 비염이란** 먼지, 꽃가루, 동물의 털, 곰팡이, 정신적 스트레스, 갑작스러운 기온의 변화로 생기는 것으로

- 연속적인 재채기
- 코막힘으로 머리가 무겁고 눈물이 남.
- 두드러기나 천식이 함께 나타나기도 함.

### ☑ **축농증과의 차이**

주로 하양고 맑은 콧물이 나오는 비염과 달리 축농증은 부비동에 염증이 생겨 콧물이 고이는 것을 말하며 누르고 냄새가 나는 콧물이 자주 고이거나 뒤로 넘어가며 콧물이 딱 막혀 두통도 생길 수 있다. 항생제를 투여하거나 심한 경우 부비동 내를 비우는 수술을 해야 한다.

### ☑ **알레르기 비염 예방 수칙!**

- 침대, 이불, 베개, 담요 등 먼지가 쉽게 달라붙는 침구류는 자주 삶거나 강한 햇볕에 말린다.
- 개미, 바퀴벌레, 진드기 등이 발견되면 살충제로 박멸한다.
- 집안에 환기를 자주 시키고 변기, 욕조, 바닥 등의 곰팡이를 락스 등으로 제거한다.
- 꽃가루가 날리면 집이나 자동차 창문을 닫고 귀가 시에 손을 깨끗이 씻는다.  
필요시 마스크를 착용한다.
- 애완동물의 분비물이나 털에 주의한다.
- 갑작스런 기온변화에 주의하여 실내온도를 유지한다.
- 코 점막의 건조 방지를 위해 따뜻한 음식과 수분을 충분히 섭취한다.
- 집안이 건조하지 않게 습도 조절과 따뜻한 물을 자주 마신다.

개인 물컵을 가지고 다니며  
물 마시기를 생활화 합시다!

