



교 훈

튼튼한 몸으로 열심히
배우고 바르게 자라자

남원월락 가정통신

행복한 아이들 학교

Happy-I-School

<http://www.weolrak.es.kr>

문의처 : 교무실 632-8980

10월 보건소식지

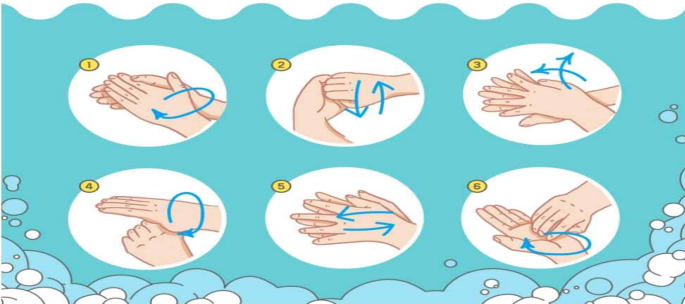


10월 15일은 세계 손씻기의 날



10월 15일은 '세계 손씻기의 날'입니다.
사람의 몸은 세균에 대한 면역력을 가지고 있어
손 씻기만 잘해도 **감염성 질병의 70%를 예방**할 수
있습니다.
비누를 사용한 올바른 손씻기를 '30초의 기적'이라고
한답니다.

구석구석 올바른 손씻기 함께해요!



유행성 독감(인플루엔자)

★ 유행성 독감(인플루엔자)이란?

- 주로 기침, 재채기 등 사람의 호흡기, 비말을 통해 전파
- 감염되면 1~4일(평균 2일) 후 증상이 나타나며 38도 이상 고열, 기침, 인후통, 두통, 근육통, 피로감 등 전신증상 보임
- 23~24절기 유행주의보 발령(2023.9.15.)

일교차가 큰 환절기일수록 면역력이 떨어지기 쉽기 때문에
감기에 더욱 주의가 필요합니다.



실내 온도와 습도 적절히 유지
온도: 20~22℃, 습도: 50~60%



외출 후 비누를 사용하여
흐르는 물에 30초 이상 손 씻기



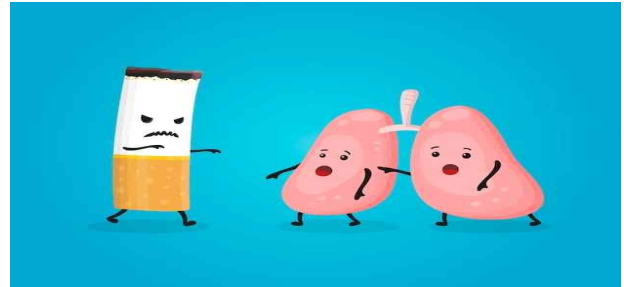
채소와 과일 충분히 섭취하기



따뜻한 물 충분히 마시기



청소년 흡연의 위험성



- ★ 청소년의 폐는 성인에 비해 용적이 작아 흡연에 취약합니다.
- ★ **니코틴 중독**이 더 심합니다.
- ★ 성인에 비해 폐암사망률이 높습니다.
- ★ **금단현상**이 쉽게 나타나 담배를 끊기가 어렵습니다.
- ★ 담배 유해물질에 대한 **해독능력, 저항능력**이 성인에 비해 약합니다.
- ★ **두뇌 활동**에 영향을 주어 사고 능력이 떨어지고 정서적 발달에 해롭습니다.



가정에서의 흡연 예방

- ★ 혹시 흡연을 하시는 부모님이 계시면 금연을 하시어, 자녀들이 자연스럽게 담배와 멀어지도록 해주세요.
- ★ 자녀들이 함께 있는 곳에서 흡연을 하시는 부모님이 계시면, 간접흡연은 직접흡연보다 건강에 더욱 유해하니 흡연 시 에티켓을 지켜주세요.
- ★ 가정에서 금연분위기를 조성할 때, 좀 더 적극적인 흡연예방교육이 될 수 있습니다.
'우리 아이는 절대로 그렇지 않아'라고 단정하시기 전에 흡연에 대한 생각들을 자녀와 솔직하게 나눠보시는 것은 어떨까요?





★ 소아 청소년 비만이란?

비만은 단순히 체중의 증가 뿐만 아니라 지방세포가 커지거나 증가하여 체내에 과도하게 축적되어 있는 상태를 말합니다.

‘어릴 때 살은 키로 간다.’라는 말을 믿고 방심하다 보면 소아비만이 될 수 있습니다.

소아비만, 왜 위험한가?



★ 소아 청소년 비만 예방습관

-비만을 예방하는 것은 좋지만, 한 번에 모든 것을 지키는 것은 스트레스가 될 수 있습니다. 장기간 목표를 세워, 좋은 습관을 하나씩 길러나가는 것이 어떨까요?

오늘 가족들과 모여 10월 한달 간, 함께할 비만 예방 목표를 잡고 실천해봅시다.



★ 학생 스스로 성범죄에 경각심을 가지고 대처법을 아는 것은 성범죄 예방에서 중요합니다.

★ 가정에서 성 범죄의 위험성과 대처방법에 대해 지속적으로 중요성을 강조해주세요.

- 성폭력 상담기관 -	
* 전화신고 및 상담 *	
해바라기센터, 여성 긴급전화 : 1366 경찰서 및 경찰 민원포털 : 112, 182, 학교폭력(성폭력) 전화 : 117	
* 인터넷 신고 *	* 모바일 신고 및 상담 *
경찰청 홈페이지	사이버 캡 APP



★ 우리의 삶 속에 깊게 자리 잡은 디지털을 안전하고 건강하게 이용하면, 디지털 성범죄를 예방할 수 있습니다.

