



# 10월 보건소식

사랑과 존경으로 참과  
꿈을 가꾸어 가는  
여울교육

튼튼한 몸과 고운 마음으로 슬기롭게 배우는 어린이 ◆ 전주시 완산구 고사평 8길 11 ☎ 교무실 255-9077

## 환절기 감기와 인플루엔자 예방

잠 충분히 자기 (면역력높이기)	자주 비누로 손씻기와 양치질하기	충분한 영양 섭취
규칙적으로 운동하기	옷 따뜻하게 입기	독감예방접종 (인플루엔자)

## 10월 15일은 세계 손씻기의 날

10월 15일은 ‘세계 손씻기의 날  
(Global Handwashing Day)’이다.

올바른 손씻기를 통해 코로나19를  
포함하여 인플루엔자 같은 호흡기  
감염증, A형간염과 같은 장관감염  
증 등 많은 감염병을 예방할 수 있다.  
평소 손을 잘 씻는 습관은 본인 건강은 물론 타인  
의 안전을 지키는 **셀프백신**이다.



2021.10.15. 질병관리청

**나의 셀프 백신, 올바른 손씻기 6단계**  
흐르는 물에 비누로 30초 이상 구석구석 꼼꼼하게

**올바른 손씻기 6단계**

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

8/9

## 10월 10일은 세계 정신건강의 날

‘정신이 건강하다는 것’은 정신적으로 질병이 없  
을 뿐 아니라

밝은 생각, 건전한 감정(웃는 얼굴, 화 다스리기,  
기분 조절하기), 올바른 행동 등으로 현실과 환경  
에 잘 적응하며, 원만한 사회생활을 할 수 있는 성  
숙한 인격체를 갖춘 상태이다.

### 건강한 마음을 가지기 위한 방법

- 긍정적으로 세상을 본다.
- 감사하는 마음으로 산다.
- 반가운 마음이 담긴 인사를 한다.
- 하루 세끼를 맛있게 천천히 먹는다.
- 상대의 입장에서 생각한다.
- 누구라도 칭찬한다.
- 약속 시간에 여유 있게 가서 기다린다.
- 일부러라도 웃는 표정을 짓는다.
- 원칙대로 정직하게 산다.
- 때로는 손해 볼 줄도 알아야 한다.
- 자신이 좋아하는 일을 하며 즐거운 생활을 한다.

<출처:대한신경의학회>

## 청소년 흡연의 위험성

- ☞ 청소년의 폐는 성인에 비해 용적이 작아 흡연에 취약합니다.
- ☞ 니코틴 중독이 더 심합니다.
- ☞ 금단현상이 쉽게 나타나 담배를 끊기가 어렵습니다.
- ☞ 담배 유해물질에 대한 해독능력, 저항능력이 성인에 비해 약합니다.
- ☞ 두뇌 활동에 영향을 주어, 사고 능력이 떨어지고 정서적 발달에 해롭습니다.

### 가정에서의 흡연예방

1. 혹시 흡연을 하시는 부모님이 계신다면 금연을 하여 자녀들이 자연스럽게 담배와 멀어지도록 해주세요.

2. 자녀들이 함께는 곳에서 흡연을 하는 부모님이 있다면, 간접흡연이 흡연자보다 건강에 더욱 유해하니 흡연 시 에티켓을 지켜주세요.

3. 가정에서 금연분위기를 조성할 때 좀 더 적극적인 흡연예방교육이 될 수 있습니다.



## 알레르기 비염

### What? 알레르기 비염이란?

코 점막이 **특정물질(집먼지진드기, 꽃가루, 먼지, 비듬 등)**에 대해 **과민반응(약한 자극에 예민하게 반응)**을 나타내는 것.

연속적으로 계속 흘러내리는 맑은 콧물, 재채기, 코 가려움, 코 막힘 등이 특징.



콧물

재채기

코 가려움

코 막힘

### How? 어떻게 막아낼까? <예방이 중요해요!>

#### 차단하자

- 외출 시 마스크를 착용

#### 청소하자, 청결하자

- 집먼지 진드기가 없도록 카펫과 담요, 커튼 청소
- 환기 및 습도 조절(50~60%)
- 귀가 후에는 손을 깨끗이 씻기

#### 코 세척도 도움이 된다.

- 손을 먼저 깨끗이 씻기
- 미지근한 온도의 생리식염수를 코속으로 넣어 준다(약국에서 1리터를 구매한 후, 보존제가 없으므로 일주일 이내에 다 쓰도록 함)
- 코를 풀어주고 반대쪽도 같은 방향으로 세척

<출처: 질병관리본부, 다음 통합검색>

## 저체중과 비만

### 저체중

에너지섭취 부족으로 체중감소가 지속되면 체지방뿐만 아니라 근육 단백질이 손실되어 특히 성장기에는 신체적, 지적 성장이 느려지고, 그 영향이 오래갈 수 있다.

영양소가 부족하면 철 결핍성 빈혈, 골다공증이 생기고 백혈구가 감소되며, 질병에 대한 면역력이 떨어져 쉽게 감염된다.



### 비만 예방

1. 식사를 거르지 않는다(아침을 꼭 먹는다).
2. 식사는 천천히 적어도 20번 씹어 먹는다.
3. 식사를 한 후 곧바로 이를 닦는다.
4. 텔레비전이나 컴퓨터 보며 군것질을 하지 않는다.
5. 적당한 운동을 한다.

## 부모님과 함께하는 성교육 성매매 방지법이란?

**성매매방지법이란?** 성매매를 통해 이익을 얻기 위해 성(性)을 좇지 않은 방향으로 이용하는 사람들을 처벌하고 성매매로 피해를 받아 몸과 마음에 상처를 받은 사람들을 보호하고 도움을 주기 위한 법이다.

### 성매매는 엄연한 '불법행위'입니다.

돈으로 타인의 성을 거래하는 성매매는 한 사람의 인권을 파괴합니다.



### 학생들이 할 수 있는 일은 어떤 일?

- 할 일과 하지 말아야 할 일을 구별한다.
- 나와 우리의 성을 소중히 여긴다.
- 음란물에서 보이는 성은 잘못된 것, 과장된 것이라는 것을 알아야 한다.
- 인터넷 채팅 등에서 알게 된 사람이나 모르는 사람을 함부로 만나지 않는다.
- 돈이나 물건, 소비의 유혹에서 나를 지킬 수 있어야 한다.
- 음란성 스팸메일 또는 성매매를 요구하는 사람은 신고한다.



(여성가족부-YOUTHKEEPER 프로그램 무료다운)