



# 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 독감(인플루엔자) 예방

잠 충분히 자기 (면역력 높이기)	자주 손 씻기와 양치질하기	충분한 영양 섭취	규칙적으로 운동하기	옷 따뜻하게 입기	독감예방접종 (인플루엔자)

낮과 밤의 기온차이가 커지는 요즘, 면역세포의 힘이 약해지면 감기나 독감, 코로나19 등 감염병에 잘 걸리게 됩니다. 규칙적이고 건강한 생활습관으로 면역력을 키웁시다.

## 코로나19와 독감

### \* 어린이 인플루엔자(독감) 국가예방접종 지원

백신접종 위탁의료기관에서 어린이 독감백신 무료 접종  
(병·의원 전화 문의)

### 코로나19와 독감, 같은 점과 다른 점

코로나19	교집합	독감
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 감염 1~14일 후 증상</li> <li>• 사스-코로나바이러스</li> <li>• 빠른 시기에 심각한 호흡기 합병증 발생 가능성 있음</li> <li>• 자가격리로 예방</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 비말 전파</li> <li>• 열, 기침, 피로감</li> <li>• 심할 경우 폐렴 합병증</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 감염 1~4일 후 증상</li> <li>• 인플루엔자 바이러스 원인</li> <li>• 시간이 지나면서 형성된 면역으로 합병증 발생 가능성 낮음</li> <li>• 백신으로 예방</li> </ul>

자료: 세계보건기구

## 10월 15일, 세계 손 씻기의 날

10월15일은 '세계 손씻기의 날  
(Global Handwashing Day)'입니다.

사람의 몸은 세균에 대한 면역력을 가지고 있어  
손 씻기만 잘해도 감염성 질병의 70%를 예방할 수  
있습니다.

비누를 사용한 올바른 손 씻기를  
'30초의 기적'이라고 한답니다.

손 씻기를 생활화 하여 건강을  
지킵시다!



## 서로의 경계를 존중해요

사람마다 내가 편안하고 안전하다고 느끼는 경계가 있어  
요 상대방의 경계를 존중하기 위한 **동의 3단계 지키기**

### ■ 1단계 : 묻기

☞ "나도 봐도 돼?", "들어가도 돼?", "어깨동무해도 돼?",  
"손잡아도 돼?" 등

### ■ 2단계 : 대답을 듣기(기다리기)

☞ 대답을 할 때까지 기다립니다. 내 마음대로 해석하면  
안돼요, 대답이 확실치 않으면 싫다는 뜻입니다.

### ■ 3단계 : 존중/수용하기

☞ 상대방의 대답에 따릅니다. 내가 하는 일이 착한 일이  
어도 동의는 필요해요 동의 한 후에도 거절할 수 있어요  
동의를 바꿀 수 있습니다.

☞ "나 이제 그만할래, 공 맞은 데 아파", "나 손 그만 잡  
고 싶어" 서로의 경계를 존중함으로 나와 다른 사람의 성  
적 권리를 보호하도록 합니다.

## 디지털 성범죄 예방 7가지 수칙

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.

## 저체중과 비만

### 저체중

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



영양소 부족으로 철 결핍성 빈혈, 골다공증이 생기고 백혈구가 감소되며 질병에 대한 면역력이 떨어져 쉽게 감염됩니다.

### 비만 예방

1. 식사를 거르지 않아요(아침은 꼭 먹어요)
2. 식사는 천천히 적어도 20번 씹어 먹어요.
3. 식사를 한 후 곧바로 이를 닦아요.
4. 텔레비전이나 핸드폰 보며 군것질을 하지 않아요.
5. 적당한 운동을 해요.

## 산만한 아이 자존감 키우기

❀ 자녀의 자존감을 키워 주는 것이 학습능력을 향상시키는 것 보다 중요합니다.

❀ 주의력을 높이고 자아존중감을 키웁니다.

### 1. 아이와 함께 공부하기

부모와 함께 공부하면 산만한 행동이 줄어든대요. 한눈을 팔지 않고 집중하면 바로 칭찬하고 격려해 주세요.

### 2. 산만한 요인 줄이기

시각적으로 안정감을 가지도록 방과 주변을 정리하고 소음을 차단해 주세요.

### 3. 눈을 보고 말하기

눈을 보고 명료한 말로 쉽게 설명하며, 한 번에 한 가지씩 말해주세요 ('가방을 놓고 나오자.' '손을 씻는 게 좋을 것 같구나.' '옷을 갈아입자.' 등 하나의 말에 한 가지를 수행하도록 도와주세요)

### 4. 잠재력을 키우기

좀 산만한 친구 중에 기발하고 창의적인 생각과 상상력이 풍부한 경우가 있어요. 이런 장점을 살려주세요.

## 왜 잠이 보약일까요?

적당한 수면시간은 7~8시간으로 수면은 단순히 쉬는 것이 아니라 다음날 정상적인 활동을 위한 몸과 마음의 피로를 회복시키는 과정으로 매우 중요합니다.

### 잠이 보약인 이유

**1. 집중력, 기억력 향상** : 잠이 부족하면 학습장애 및 일의 능률이 저하됨

**2. 비만 및 당뇨예방** : 잠이 부족하면 탄수화물의 체내 저장에 증가하여 대사속도가 느려져 비만이 되기 쉽고 당뇨에 걸릴 위험이 높아짐

**3. 고혈압 심장질환예방** : 잠이 부족하면, 고혈압, 부정맥 및 심장질환의 발생위험이 높아짐

**4. 면역력 강화** : 잠이 부족하면 면역을 담당하는 세포의 생산과 활동이 저하되어 면역력이 떨어짐

### 5. 안전사고 예방

### 6. 우울증 예방, 행복감 증가

## 알레르기비염과 예방법

꽃이 피어나는 봄과 단풍이 아름다운 가을, 즉 환절기가 되면 알레르기 비염 환자들은 힘든 증상을 겪게 됩니다. **맑은 콧물이 흐르고 발작성 재채기가 나는데다 가려움증까지 동반하여 몹시 괴롭기 때문이지요.**

### ❀ 예방법 ❀

#### 1. 실내 온도와 습도를 적절히 유지

- 진드기의 번식을 억제할 수 있는 온도는 20도 정도, 습도는 40~60%정도가 적당

#### 2. 실내를 깨끗하게 유지 관리하기

- 알레르기 비염을 일으키는 항원이 집먼지 진드기이므로 카펫과 담요, 커튼을 청소하고 세탁

#### 3. 애완동물과 잦은 접촉은 피하기

- 애완동물을 곁에 두면 비염이 심해질 수 있다.

#### 4. 마스크를 착용

- 건조한 날씨에 호흡기 건강을 지킬 수 있는 가장 손쉬운 방법은 외출시 반드시 마스크 착용