



가을은 알록달록한 산과 들로 인해 눈이 즐겁고 풍성한 과일들로 인해 입이 즐겁고 화창하고 시원한 날씨로 인해 몸과 마음이 즐거운 계절입니다. 또한 우리의 최대 명절 중의 하나인 추석이 있어 가족과 친척들이 모두 모여 즐거운 시간을 가질 수 있어 더욱 행복합니다. 이처럼 좋은 10월에 기본적인 생활규칙(손 씻기, 양치질하기, 음식 익혀서 먹기, 규칙적으로 운동하기, 일찍 자고 일찍 일어나기 등)을 습관화하여 건강한 여울어린이가 됩시다.

세계 손 씻기의 날



Global Handwashing Day
October 15

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 (Global Handwashing Day)'이다. 이 날은 2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었다
<출처 : 네이버 지식백과>

추석 연휴를 즐겁게

10월 2일 ~ 10월 6일은 즐거운 추석연휴 입니다. 야외에 나가는 경우 가을철에 주로 들쥐 및 진드기에 의해 전파되는 유행성 출혈열, 렘토스피라증, 쯔쯔가 무시병 등을 조심하며, 아래의 사항에도 유의하세요.

식중독 예방	화상 주의	과식하지 않기
벌 조심	멀미 예방	들쥐, 진드기 조심

성묘 갈 때 주의할 점



· 뱀에 물렸을 때 독이 퍼지는 것을 최소화하기 위해 심장 가까운 쪽을 묶어서 압박하고 입으로 독을 빨아 내려는 시도는 하지 않는다.

· 벌에 쏘였을 때는 카드로 침을 제거하고 얼음이나 찬물찜질을 해주며, 어지러움, 쇠 목소리, 호흡곤란 증세가 나타나면 즉시 병원에 간다.
<출처 : 국민일보>

독감 예방접종은 10월에

인플루엔자란?



· 흔히 "독감"이라고 불리는 인플루엔자는 감염이 될 경우 일반적인 감기증상과 함께 고열, 근육통, 쇠약감 등의 전신증상이 나타나는 것이 특징인 급성호흡기 질환입니다.

· 인플루엔자 합병증으로 세균성폐렴, 중이염 등이 발생할 수 있고 심부전증, 천식, 당뇨 등과 같은 만성질환을 악화시켜 심각한 합병증 발생할 수 있는 위험이 있기에 개인위생수칙 준수와 함께 예방접종이 권장됩니다.

접종 시기

- 독감이 유행하기 이전인 9월~11월 사이
- 건강한 성인대상자들은 의무사항은 아니며, 접종 2주 후부터 항체가 생기며 4주 정도가 지나야 효력이 생기는 것으로 독감이 유행하기 전인 10월경에는 접종을 실시하는 것이 효과적입니다.
- 인플루엔자바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 지난해에 예방접종을 하였어도 매년 새로 접종해야 합니다.

올바른 손 씻기 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 문질러 손톱 밑을 깨끗하게 합니다.

<출처 : 질병관리본부>

약부모와 함께하는 성교육 7

같이 수고해서 함께 웃고 즐기는 명절

- 명절은 어머니들의 노동절이 아닙니다.
온가족이 웃고 즐기는 명절이 되기 위한 7가지 지침



1. 온 가족이 명절을 어떻게 보낼지 회의하고, 각자 명절 때 맡은 역할을 실천한다.
2. 남녀가 함께 명절 일을 분담한다. (요리, 설거지 등도 남녀가 함께).
3. 명절을 늘 시댁 큰 집에서만 먼저 지내지 말고 형제자매집에서 돌아가면서 보내고, 시댁과 친정의 순서를 두지 않고 보낸다.
4. 음식과 차례 상을 되도록 간소하게 한다.
5. 조상 모시기는 남녀가 함께 정성으로 한다.
6. 온 가족이 함께 즐길 수 있는 명절놀이를 한다.
7. 어려운 이웃과 함께 나누는 따뜻한 명절을 보낸다.

<참고 : 여성가족부>

약부모와 함께하는 약물 오남용 예방교육 7

약과 함께 먹으면 독 되는 음식



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

감기약 및 진통제와 커피

커피 등 카페인은 반드시 삼가야 한다. 감기약과 진통제에도 카페인이 다량 함유돼 있기 때문이다. 카페인을 과다 복용하면 가슴이 두근거리고, 다리에 힘이 없어지는 등의 증상이 생길 수 있다.



항생제와 우유

우유나 요거트, 치즈와 같은 유제품 속 칼슘 성분이 테트라사이클린이나 퀴놀론과 같은 항생제 성분과 결합해 약효를 떨어뜨리기 때문이다.



반면에 두통이나 근육통, 치통 등에 사용하는 아스피린 등 진통소염제는 음식이나 우유와 함께 복용하는 게 좋다. 진통소염제 속에는 위를 자극하는 성분이 있어, 위장장애를 유발할 수 있는데, 우유나 음식물이 이를 완화해주기 때문이다.

<출처 : 헬스조선>

우리 아이 회복탄력성 키우기

- '회복탄력성'은 역경이나 좌절을 경험했을 때 그것을 잘 버티고 다시 일어설 수 있는 능력을 말하며 좌절과 시련이 아이들을 더 강하게 변모시킨다고 보는 것입니다.

회복탄력성이 높은 아이들은 남보다 큰 어려움을 겪을 때도 잘 될 거라는 믿음과 용기, 유연성을 잃지 않습니다. 다른 아이들보다 유독 짜증을 내고 도전을 두려워하며 쉽게 좌절한다면 지금부터라도 회복탄력성을 키워야 하며 부모의 양육 태도가 절대적인 영향을 미칩니다.

1. 세상의 중심이 '나'가 아님을 알려줍니다.

- 자신이 원하는 것을 모두 할 수는 없다는 것을 가르쳐야 합니다.

2. 열린 질문을 합니다.

- 자신의 감정을 먼저 정확하게 인식해야 합니다.

3. 자신의 경험을 대입해보게 합니다.

- 두 사람이 함께 있는 사진을 보여주고 어떤 상황인지, 어떤 기분을 느끼고 있을지, 그 이유는 무엇인지 생각하고 말해보게 합니다.

4. 천천히 심호흡을 합니다.

- 화가 나고 좌절감을 느낄 때 심신을 안정시켜 줍니다.

5. 즐거웠던 기억을 떠올리게 합니다.

6. 밖으로 나가서 놀게 합니다.

- 친구들과 놀다 보면 자기조절능력과 대인관계능력 또한 발달합니다.

7. 충분히 재웁니다.

8. 갈등 상황에서 긍정적으로 말합니다.

- 먼저 아이의 속상한 마음을 공감하고 이해해줍니다.

9. 할 수 있다고 아이를 독려합니다.

- 아이가 스스로 해결할 수 있도록 시간을 갖고 기다려 주는 노력이 필요합니다.

10. 결과가 아니라 '과정'을 칭찬합니다.

- 결과보다 과정을 칭찬하고 아이를 늘 믿고 지지한다는 확신을 심어주는 게 중요합니다.

11. 부모가 알아서 다 해주는 아이는 유약합니다.

12. 부모는 아이의 숨은 조력자가 돼야 합니다.

<출처: 아이의 탄력회복성, 박주영 저>

식중독 예방 3대 요령

