



# 반월보건소식

2023년 10월호

발행일 23.10.05.

발행처 전주반월초등학교  
보건실

## 세계 손씻기의 날

자료출처: 보건교사넷



매년 10월 15일은 "세계 손 씻기의 날"입니다. 이 날은 2008년 10월 15일 UN총회에서 각종 감염으로 인한 전세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다. 올바른 손 씻기는 가장 경제적이고 효과적인 감염 예방 방법입니다.



## 인플루엔자



인플루엔자란, 흔히 "독감"으로 불리우는 것으로 일반적인 감기 증상과 함께 고열, 근육통, 오한 등의 전신증상이 나타나는 것이 특징인 급성 호흡기 질환입니다. 인플루엔자는 합병증으로 폐렴, 중이염 등이 발생할 수 있고 천식, 심부전증, 당뇨 등과 같은 만성 질환을 악화시켜 심각한 합병증을 발생시킬 위험이 있습니다. 때문에 개인위생수칙 준수와 함께 예방접종이 권장됩니다.

### ▶ 호흡기감염병 예방수칙

- 올바른 손씻기 (흐르는 물에서 비누로 30초 이상)
- 기침 예절 지키기
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- 호흡기 증상이 있는 경우 마스크 착용 및 다른 사람과의 접촉을 피하고 진료받기
- 인플루엔자 예방접종 받기



## 호흡기감염병 예방수칙



접종기관 등은 예방접종도우미  
([nip.kdca.go.kr](http://nip.kdca.go.kr))에서 확인 가능

## 이렇게 알려주세요...

1. 동의하지 않은 촬영과 유포는 '장난'이 아닌 '범죄'라고 알려 주세요.
2. 친구사이라도 신체사진을 보내는 것 위험할 수 있다고 알려 주세요.
3. SNS, 게임에서 만난 친구가 신체 사진을 요구할 때  
주변에 도움을 요청해야 한다고 알려 주세요.
4. 온라인에서 만난 친구의 프로필이 가짜일수도 있다고 알려주세요.
5. 온라인에서 만난친구에게 개인정보를 노출하지 않도록 알려 주세요.
6. 개인정보 유출 시, 범죄에 악용될 수 있다고 알려 주세요.
7. 진심으로 지지해 주고 충분한 대화를 나눕니다.
8. 위축되어 있을 아이를 안심시켜 주세요.
9. 피해에 대한 책임을 아이에게 묻지 마세요.
10. 전문지원 기관에 즉시 도움을 요청해 주세요.



자료출처: 서울시여성가족재단

## 세계 척추의 날

매년 10월 16일은 '세계 척추의 날'로, 척추 질환에 대한 경각심을 일깨우고 적절한 예방, 치료법을 전하기 위해 WHO가 지정했습니다.

생활 속 습관 중 척추 건강을 지키기 위한 올바른 습관이 적힌 번호는 무엇일까요?

### 건강습관 O, X

- ① 의자에 앉을 때는 엉덩이를 깊숙히 들어가 앉는다.
- ② 등받이는 없는 의자가 좋다.
- ③ 침대나 소파는 단단하기 보단 폭신한 게 좋다.
- ④ 의자에 앉았을 때 무릎이 90도를 유지한다.
- ⑤ 의자에 바퀴가 달린 것이 좋다.
- ⑥ 가방은 한 쪽씩 번갈아 맨다.
- ⑦ 베개는 높은 것을 사용한다.
- ⑧ 무릎을 들 때는 무릎을 핀다.
- ⑨ 잘때는 엎드려 눕는다.

\*올바른 자세: ①, ④

자료출처: 보건교사넷

## 세계정신건강의 날

매년 10월 10일은 '세계 정신 건강의 날'로, '정신이 건강하나는 것'은 정신적으로 질병이 없을 뿐 아니라 밝은 생각, 건전한 감정(웃는 얼굴, 화 다스리기, 기분 조절하기) 올바른 행동으로 현실과 환경에 잘 적응하며, 원만한 사회생활을 할 수 있는 성숙한 인격체를 갖춘 상태입니다.

### 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.

자료출처: 대한신경의학회

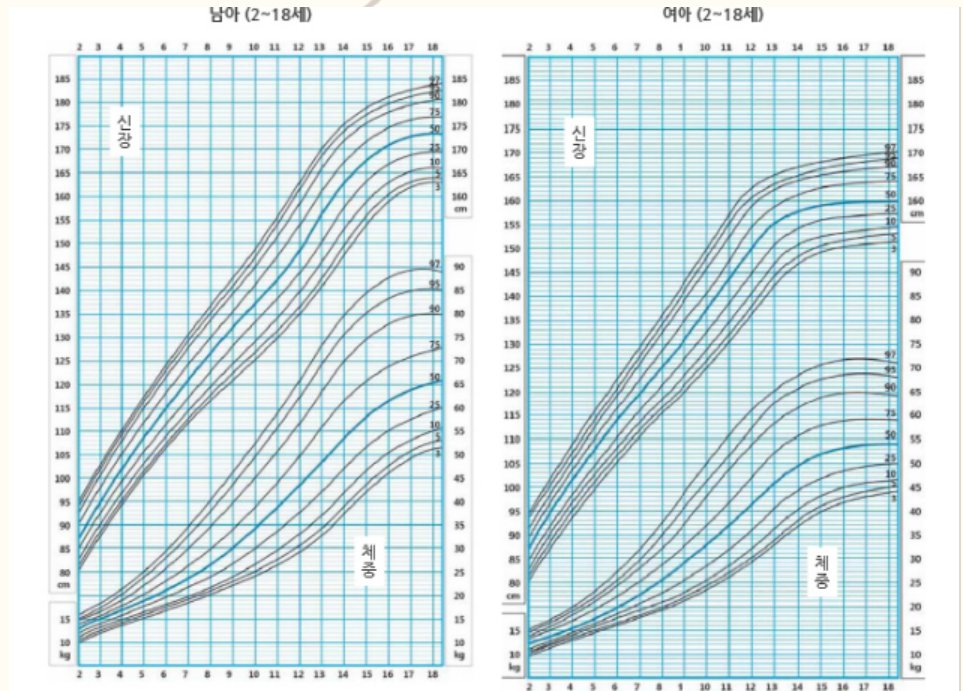
# 비만 예방의 날

자료출처: 보건교사넷

매년 10월 11일은 "**비만 예방의 날**"입니다. 비만은 그 자체로도 삶의 질을 크게 저하시키지만, 무엇보다도 심장병, 뇌졸중, 당뇨병 등 여러 질병의 원인으로 작용하므로 관리가 매우 중요합니다. 전문가들은 비만 문제를 해결하기 위해 아동, 청소년기부터 비만을 예방하는 것이 반드시 필요하다고 강조합니다.

## 적정체중, 알고 있나요?

비만 예방의 첫 걸음은 키와 성장 곡선에 따른 '적정체중'알기에서 시작합니다.  
[소아,청소년 성장도표]를 통해 우리 청소년들의 키와 체중에 맞는 성장 곡선을 살펴볼까요?



## 건강성장을 위한 운동

아이들에게 운동이란 놀이이고 활발하게 움직이는 신체활동을 의미합니다. 코로나19로 인하여 아이들의 활동량은 줄어들고, 정신건강문제와 비만의 위험이 커지고 있습니다. 세계보건기구(WHO)에서는 만 5~7세 소아청소년에게 중등도 강도의 운동을 매일 1시간정도 권장하고 있습니다.

## 걷는 즐거움을 느껴봐요!

생활 속 운동 실천의 첫 걸음은 바로 '걷기'입니다. 운동을 해야한다는 스트레스보다는 자연스럽게 움직이는 걸기를 통해 움직임의 즐거움을 함께 찾을 수 있게 해주세요



## 건강한 식사, 함께 하고 있나요?



낮에 받은 스트레스, 어떻게 풀고 있나요? 바쁘다고 패스트푸드, 외식만 하고 있지 않나요? 아이의 올바른 식습관을 위해서는 어른들의 노력이 필요합니다. 아이와 함께하는 식사, 건강한 식사를 위해 함께 노력해주세요.

## 충분한 수면이 필요해요!

수면시간 부족은 비만의 위험 요소입니다. 충분한 휴식시간과 수면시간을 꼭! 확보해주세요. 하루의 피로를 수면으로 풀어주고, 일주일의 피로는 아이와 함께 움직이는 것으로 풀어주세요.

