

10월 보건소식지

10월의 건강 실천

초록의 나무와 산들도 아름다운 옷으로 갈아입는 단풍의 계절 10월입니다. 하지만 10월은 밤낮의 기온 차이가 많이 나기 때문에 자칫 잘못하면 쉽게 감기나 독감에 걸리게 됩니다. 요즘 학생들이 두통과 열 그리고 목이 아픈 증상을 보이며 보건실을 방문하는 것을 볼 수 있는데, 기온의 변화가 많을 때에는 옷차림이나 개인위생 등 좀 더 많은 건강관리를 위해 노력해야 합니다.

감염병 없는
건강한 학교로
만들어요



건강상식

10월 15일은

'세계 손씻기의 날'



Global Handwashing Day
October 15

- ☑ 매년 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날 (Global Handwashing Day)'입니다. 이 날은 2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다.
- ☑ 미국 질병통제예방센터(CDC)에서는 올바른 손 씻기를 '가장 경제적이고 효과적인 감염 예방법'으로 소개하고 있습니다. 즉 올바른 손 씻기의 역할이 그 만큼 크다는 얘기입니다.



코로나19와 독감, 같은 점 다른 점

[출처: 세계보건기구]

- 감염 1 ~ 14일 후 증상
- 사스-코로나바이러스
- 빠른 시기에 심각한 호흡기 합병증 발병 가능성 있음.
- 자가격리로 예방

- 비말전파
- 열, 기침, 피로감
- 심할 경우 폐렴 합병증

- 감염 1~4일 후 증상
- 인플루엔자 바이러스 원인
- 시간이 지나면서 형성된 면역으로 합병증 발병 가능성 낮음
- 백신으로 예방

코로나 19

공 통 점

독 감

10월 11일은 '비만 예방의 날'

출처: 질병관리청

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.

소아비만, 우리 함께 노력해요!

소아비만

출처: 질병관리청

4세에서 11세 사이에 시작된 소아비만의 대부분이
성인 비만으로 진행하여 고도비만으로 되는 경우가 많음
고지혈증, 지방간 같은 성인병이
조기에 발생 될 수 있으므로 주의해야 함



원인

- 유전적 요인
- 내분비 질환
- 운동 부족
- 과다한 음식 섭취

식품 조리 시 이렇게 해주세요



고기류는 기름을 떼어내고
닭고기는 껍질을 벗긴 후 조리

튀김과 같이 기름을 많이 쓰는
조리법 줄이기



가급적 소금, 간장, 설탕, 물엿, 꿀 등의
사용량 줄이기

설탕 대신 식초, 과일, 양파 등을
사용하여 음식 맛 높이기



버터, 돼지기름 등의 동물성 기름 대신
참기름, 식용유 등의 식물성 기름 사용하기

“ 나를 다시 건강하게 만드는 변화 ”



TV, 폰, 게임



움직이며
놀기



가공식품·과자



채소 과일



앉아 있기



매일
1시간 운동



늦게 자기



일찍
충분히 자기



음료수



OKcal 물
마시기

진드기 매개 감염병 예방수칙



다들처: 새만금개발청

진드기! 어디에 많이 있나요?





텃밭
농경지
공원

텃밭, 농경지, 공원 등 풀이 많은 장소 뿐 아니라
야생동물이 사는 모든 환경에
널리 분포해 있어요!

예방수칙

1



작업복과 일상복 구분해 입기

2



풀밭 위에 옷 벗어 두지 않기

3



머리카락, 귀 주변, 팔 아래 등
진드기가 붙어있지 않은지 확인하기

4



진드기 기피제 사용하기

매개감염병01 쯔쯔가무시증

진드기 유충에 물려 발생,
혈액과 림프액을 통해 전신적 혈관염이
발생하는 것을 특징으로 하는 급성 발열성 질환입니다!



고열, 두통



오한, 근육통



간지럽지 않은 피부발진

매개감염병02 SFTS

(중증열성혈소판감소증후군)

고열, 소화기 증상 등을 나타내는 감염병으로,
치사율이 높지만 아직까지
치료제나 백신이 없어 각별한 주의가 필요해요!



38~40도 고열



구토 중세



복통과 설사



뱀 물림, 벌 쏘임 위험: 가을철 뱀 물림과 벌 쏘임 사고가 많이 발생하고 있습니다.

뱀 물림 응급처치: [눕혀 안정취함→5~10cm 위쪽 묶음→병원 이송]

벌 쏘였을 때 응급처치: 침은 신용카드 등으로 밀어빼내고 깨끗이 씻고 냉찜질 후 병원 진료

건강상식

미세먼지 발생 시 건강관리

미세먼지 높은 날 건강 생활 수칙

1. 장시간 실외 활동 자제
2. 외출 시 보건용 마스크 착용
3. 외출 후 손, 얼굴 깨끗이 씻기
4. 수분, 과일, 채소 등 충분히 섭취하기
5. 창문을 닫아 실외 공기의 실내 유입 최소화 하기

미세먼지 예보 사이트

- <http://www.airkorea.or.kr/>
- 모바일앱 <우리동네 대기정보>

