



『우리는 이천매곡교육 가족입니다!』

이천매곡교육통신

발송일

2024. 10. 8.

담당부서

보건실

세계 손 씻기의 날



미국 질병통제예방센터(CDC)에서는 올바른 손 씻기를 '가장 경제적이며 효과적인 감염 예방법'으로 소개하고 있습니다. 즉 올바른 손 씻기의 역할이 그 만큼 크다는 얘기입니다. **매년 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날'**입니다. 이 날은 2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다. <출처 : 네이버 지식백과>



코로나19와 독감, 같은 점과 다른 점

코로나19와 독감, 같은 점과 다른 점

코로나19

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

교집합

- 비말 전파
- 열, 기침, 피로감
- 심할 경우 폐렴 합병증

독감

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

자료: 세계보건기구

독감 예방접종 안내

초등학생(만6~13세)독감접종기간: 2024.10.2.~2025.4.30.

접종기관: 지정 의료기관*

*지정 의료기관은 예방접종도우미 누리집(<https://nip.cdc.go.kr>)에서 확인 가능

이런 분들은 독감 예방접종을 받아서는 안 됩니다!

- ✓과거 인플루엔자 백신 접종 후 중증(생명에 위협적인) 알레르기 반응이 있었던 경우, 인플루엔자 백신 접종 후 6주 이내 길랭-바레 증후군의 과거력이 있는 사람

약과 함께 먹으면 독이 되는 음식



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

감기약 및 진통제와 커피

커피 등 카페인을 반드시 삼가야 합니다. 감기약과 진통제에도 카페인이 다량 함유돼 있기 때문입니다. 카페인을 과다 복용하면 가슴이 두근거리고, 다리에 힘이 없어지는 등의 증상이 생길 수 있습니다.



항생제와 우유

우유나 요거트, 치즈와 같은 유제품 속 칼슘 성분이 항생제 성분과 결합해 약효를 떨어뜨리기 때문입니다.



반면에 두통이나 근육통, 치통 등에 사용하는 아스피린 등 진통소염제는 음식이나 우유와 함께 복용하는 게 좋습니다. 진통소염제 속에는 위를 자극하는 성분이 있어, 위장장애를 유발할 수 있는데, 우유나 음식물이 이를 완화해주기 때문입니다. <출처 : 헬스조선>

올바른 약 사용하기

마약류와 10대 범죠편



소지, 투약 최대 5년의 징역

유통 최대 무기징역



마약은 불법이며, 호기심도 안돼요! 청소년도 처벌을 피할 수 없습니다.

출처: 「청소년 보호법」 제2조 제4호

알레르기 비염

What? 알레르기 비염이 뭐예요?

코 점막이 특정물질(집먼지 진드기, 꽃가루, 먼지, 비듬 등)에 대해 과민반응(자극에 예민하게 반응)을 나타내는 것입니다. 연속적으로 계속 흘러내리는 맑은 콧물, 재채기하거나, 코 가려움, 코 막힘 등이 특징적입니다.

How? 어떻게 막아낼까요? <예방이 중요해요!>

- 차단하자
 - 외출 시 마스크를 착용한다.
- 청소하자, 청결하자
 - 집먼지 진드기가 없도록 카펫과 담요, 커튼을 청소한다.
 - 환기 및 습도조절을 한다.(50~60%)
 - 귀가 후에는 손을 깨끗이 씻는다.
- 코 세척도 도움이 됩니다.
 - 손을 먼저 깨끗이 씻는다.
 - 미지근한 온도의 생리식염수(약국에서 1리터를 구매 후, 보존제가 안 들어가 있으므로 일주일 이내에만 쓰도록 함)를 코 속으로 넣어준다
 - 코를 풀어주고 반대쪽도 같은 방향으로 세척한다.



<출처: 질병관리본부, 다음 통합검색>

비만 예방의 날

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.

청소년 비만 예방 다섯 가지 방법

- 1. **적정 체중, 알고 있나요?**
키와 성장 곡선에 따른 '적정체중알기'에서 시작합니다.
- 2. **걷는 즐거움, 알고 있나요?**
생활 속 운동 실천의 첫걸음, 바로 걷기입니다.
- 3. **건강한 식사, 같이 하고 있나요?**
부모의 식습관은 그대로 아이가 배웁니다. 조금만 신경써서 챙겨먹는 식사, 아이와 함께 해주세요.
- 4. **충분한 수면, 지키고 있나요?**
수면시간 부족은 비만의 위험 요소입니다. 충분한 휴식과 수면시간을 확대해 주세요.
- 5. **가족과의 시간, 지키고 있나요?**
부모와 아이의 TV·인터넷·스마트폰 사용 시간은 비만 발생과 비례합니다.

소아비만, 생활 속에서 예방하세요!

1  엘리베이터 보다는 계단 이용	2  주 3회 유산소 운동	3  스낵류보다 과일, 채소 등 섬유소 많은 음식 섭취
4  컴퓨터와 TV 시청을 줄이고 신체활동 늘리기	5  하루 물 8잔 섭취	6  충분한 수면시간

디지털 성범죄 예방



디지털 성범죄 위험성, 이렇게 알려주세요.

1. 동의하지 않은 촬영과 유포는 '장난'이 아닌 '범죄'라고 알려주세요.
2. 친구사이라도 신체사진을 보내는 것은 위험할 수 있다고 알려주세요.
3. SNS, 게임에서 만난 친구가 신체 사진을 요구할 때 주변에 도움을 요청해야 한다고 알려주세요.
4. 온라인에서 만난 친구의 프로필이 가짜일수도 있다고 알려주세요.
5. 온라인에서 만난 친구에게 개인정보(학교, 연락처 등) 공유하지 않아야 하며, 개인정보를 유출할 수 있는 게시물은 비공개로 처리하라고 알려주세요.
6. 개인정보 유출 시, 범죄에 악용될 수 있다고 알려주세요.
7. 평소 자녀와 충분한 대화를 나누세요.
8. 피해에 대한 책임을 아이에게 묻지 마세요.

이렇게 대처하세요.

1. 피해 발생시 혼자 고민하지 말고, 경찰청 112로 연락하세요.
2. 디지털 성범죄피해자 지원센터를 통해 도움을 받으실 수 있습니다.
3. 음란물 피해의 경우, 디지털 피해지원센터에 삭제요청합니다.

-----<절 취 선>-----

보건 퀴즈

학년 이름 _____

1. 가장 경제적이며 효과적인 감염병 예방법은 무엇인가요?

2. 비만은 질병입니다. 비만예방의 날은 언제일까요?

3. 비만 예방법이 아닌 것은 무엇일까요?
 ① 주 3회 운동을 한다.
 ② 과일, 채소 섭취한다.
 ③ 하루 물 8잔 섭취한다.
 ④ 수면은 비만과 상관없다.
4. 알레르기 비염 예방법 2가지이상 쓰세요.

** 10월 18일까지 보건실에 제출하세요.