



보건소식

< 10월 보건소식지 >
발행일 : 2022. 10. 1.
발행처: 서울삼육중 보건실

10월 15일은 '세계 손씻기의 날'



매년 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날 (Global Handwashing Day)' 입니다. 올바른 손 씻기는 '가장 경제적이며 효과적인 감염 예방법' 입니다.



10월10일은 '세계정신건강의 날'

'정신이 건강하다는 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 상태이다.

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.

<출처: 대한신경의학회>

독감(Influenza) 예방접종은

인플루엔자란?

흔히 '독감'이라고 불리는 인플루엔자는 감염이 될 경우 일반적인 감기 증상과 함께 고열, 근육통, 쇠약감 등이 전신증상이 나타나는 것이 특징인 급성호흡기질환입니다.

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

접종시기

독감이 유행하기 이전인 9-11월 사이 건강한 성인 대상자들은 의무사항은 아니며, 접종 2주 후부터 항체가 생기며 4주 정도가 지나야 효력이 생기므로 독감이 유행하기 전인 10월 경에는 접종하는 것이 효과적입니다.

인플루엔자 바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 지난 해에 예방접종을 하였더라도 매년 새로 접종해야 합니다.

질병관리청은 '인플루엔자 국가예방접종'의 대상자들이 연령별 일정에 맞춰 예방접종에 적극적으로 참여해 줄 것을 당부

2022-2023절기 어린이 인플루엔자 국가예방접종 지원 안내	
지원대상	생후 6개월 ~ 만 13세 어린이 (2009.1.1. ~ 2022.8.31. 출생) ※ 실제 생년월일과 주민등록상 생년월일이 상이한 어린이는 실제 생년월일 기준
지원기간	2회 접종대상자 2022.9.21.(수) ~ 2023.4.30.(일) 1회 접종대상자 2022.10.5.(수) ~ 2023.4.30.(일) ※ 예방접종 일정 및 접종횟수는 예진 의사의 상담 필요
접종기관	자정의료기관 및 보건소 ※ 예방접종도우미 누리집에서 확인 가능 (보건소는 방문 전 확인 필수)

만13세 이하 어린이는 국가 예방접종 지원(무료) 대상자

비만예방

10월 11일은 '비만 예방의 날' 기온이 내려가면서 움직임이 적어져, 체중이 늘어나기 쉬운 계절입니다. 비만은 그 자체로도 삶의 질을 크게 저하시키며 여러 질병의 원인으로 작용하므로 아동, 청소년기부터 비만을 예방하는 것이 반드시 필요합니다.

청소년 비만 예방 다섯 가지 방법



적정 체중, 알고 있나요?

- 키와 성장 곡선에 따른 '적정체중알기'에서 시작합니다.



걷는 즐거움, 알고 있나요?

- 생활 속 운동 실천의 첫걸음, 바로 걷기입니다.



건강한 식사, 같이 하고 있나요?

- 부모의 식습관은 그대로 아이가 배웁니다. 조금만 신경 써서 챙겨먹는 식사, 아이와 함께 해주세요.



충분한 수면, 지키고 있나요?

- 수면시간 부족은 비만의 위험요소입니다. 충분한 휴식과 수면시간을 확대해주세요.



가족과의 시간, 지키고 있나요?

- 부모와 아이의 TV·인터넷·스마트폰 사용 시간은 비만 발생과 비례합니다.

소아비만, 생활 속에서 예방하세요!

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

알레르기 비염

What? 알레르기 비염이 뭐예요?

코 점막이 특정물질(집먼지 진드기, 꽃가루, 먼지, 비듬 등)에 대해 과민반응(약한 자극에 예민하게 반응)을 나타내는 것입니다.

연속적으로 계속 흘러내리는 맑은 콧물, 재채기하거나, 가려움, 코막힘 등이 특징적입니다.



콧물



재채기



코 가려움



코 막힘

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 후에, 보존제가 안 들어가 있으므로 일주일 이내에 다 쓰도록 함)를 코 속으로 넣어준다
- 코를 풀어주고 반대쪽도 같은 방향으로 세척한다.



<출처: 질병관리본부, 다음 통합검색>

'성매매 방지법'이란

성매매방지법이란? 성매매를 통해 이익을 얻기 위해 성(性)을 좋지 않은 방향으로 이용하는 사람들을 처벌하고 성매매로 피해를 받아 몸과 마음에 상처를 받은 사람들을 보호하고 도움을 주기위한 법입니다.

성매매는 엄연한 '불법행위'입니다.

돈으로 타인의 성을 거래하는 성매매는 한 사람의 인권을 파괴합니다.



학생들이 할 수 있는 일은 어떤 일

- 할 일과 하지 말아야 할 일을 구별합니다.

- 나와 우리의 성을 소중히 여깁니다.

- 음란물에서 보이는 성은 잘못된 것, 과장된 것이라는 것을 알아야 합니다.

- 인터넷 채팅 등에서 알게 된 사람이나 모르는 사람을 함부로 만나지 않습니다.

- 돈이나 물건, 소비의 유혹에서 나를 지킬 수 있어야 합니다.

- 음란성 스팸메일 또는 성매매를 요구하는 사람은 신고합니다.(여성가족부-YOUTHKEEPER 프로그램 무료다운)

