



10월 보건소식지

시흥가온중학교
보건실
2021.10.12.

세계 손 씻기의 날



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

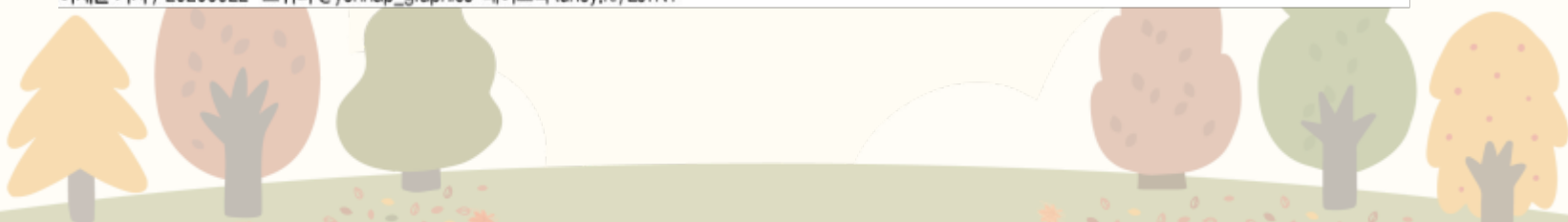


감기, 인플루엔자, 그리고 코로나19의 비교



코로나19·감기·독감 비교		단순 감기	독감	코로나19 (4월 2일 기준)
<p>콧물과 인후염은 상부 호흡기관(상기도)에서 발생하는 감염 증상, 대표적으로 감기</p> <p>신종 코로나바이러스는 일반적으로 하부 호흡기관(하기도)에 영향을 미침</p>	증상 발생 위치	상부 호흡기관(상기도)		하부 호흡기관(하기도)
	일반적인 주요 증상	콧물, 재채기, 인후염, 발열(38도 이하), 두통 등	두통, 전신의 심한 근육통, 기침, 목이 쉴 정도로 아픔, 갑작스러운 고열·오한	발열, 권태감, 기침, 호흡곤란·폐렴 등 다양한 호흡기감염증
	그 외 증상			가래, 인후통, 두통, 객혈, 설사, 후각·미각 이상, 코 관련 증상은 이례적
	증상 발현 순서	순차적 발현, 목이 간지럽기 시작함 → 콧물이 흐름 → 기침	한꺼번에 동시다발적 증상이 나타남	한 번에 발현, 초기 증상 없음
	잠복기	잠복기 없음		1~14일 (평균 4~7일)
	회복(완치) 소요 기간	일주일 안에 회복	일주일 ~ 몇 주 동안 길게 지속	국내 평균 20.7일

자료/ 질병관리청, 독일 공영방송 도이체벨레(DW) 등 외신 종합 연암뉴스



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.

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



9월 보건퀴즈 정답자 (22명)

퀴즈 정답: 1. O, 2. 쫄쫄가무시,

3. 귀의날 (60-60법칙: 최대 음량의 60% 이하로 하루 60분 정도만 듣기)

1-3 장석준, 김서영, 김효은, 노혜진
장태욱, 김민결, 문정빈, 천희주,
고민정, 최준서, 기도영, 우다인,
심정연, 김민서, 진수민, 이소혁

1-4 김성은

2-3 이승수, 김다솔, 우다은

2-5 박태희, 최준영

정답을 맞춘 학생들은

다음주 월수금 수업 끝나고

보건실로 상품 받으러 오세요!!

간식은 학교에서 절대 먹지 않습니다!



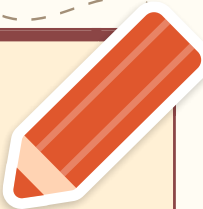
낮에 받은 스트레스, 어떻게 풀고 있나요? 바쁘다고 패스트푸드, 외식만 하고 있지 않나요? 아이의 올바른 식습관을 위해서는 어른들의 노력이 필요합니다. 아이와 함께하는 식사, 건강한 식사를 위해 함께 노력해주세요.

충분한 수면이 필요해요!

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



quiz 10월 보건퀴즈!



보건퀴즈의 정답을 맞춘 학생에게는 소소한 간식을 드립니다! 보건실게 있는 보건퀴즈함께 응모해주세요!

1. 매년 10월 15일은 무슨 날인가요?

2. 올바른 손씻기 방법을 간단하게 쓰세요.

3. 매년 10월 11일은 무슨 날인가요?

4. 수면시간 부족은 비만의 위험 요소이다. (O, X)

