



10월 보건소식

변화를 즐기는 한솔인
창의적인 한솔인

☎ 031-710-1713
FAX 031-714-4384
http://hansol.hs.kr/

바르게 걷는 자세

자세

올바른 정렬을 유지하는 것은 자세로 인한 문제와 연관된 통증을 줄이거나 예방할 수 있습니다

바르게 걷는 자세

걷는 자세



발의 각도

엄지 발가락이 살짝 바깥쪽을 향하게 합니다.

영양근육

걷는 동안 엉덩이 근육에 힘이 들어가는 것을 느껴주세요.

상체 자세

상체는 걷는 방향을 향하고, 시선은 정면을 유지하며, 팔은 자연스럽게 흔들려 리듬을 맞춥니다.

알레르기 비염 예방 수칙

알레르기 비염은 집먼지 진드기, 꽃가루, 먼지, 비듬 같은 특정 물질에 코 점막이 과민하게 반응하여 콧물·재채기·코막힘이 나타나는 질환입니다.

환절기에는 증상이 악화되기 쉬워 평소 관리가 필요합니다.



- 합병증 주의 - 방치하면 부비동염, 중이염, 수면장애, 결막염, 아토피성 피부염 등으로 이어질 수 있습니다.
- 학습에도 영향 - 코막힘이 계속되면 집중력이 떨어져 학습에 영향을 줄 수 있습니다.
- 원인물질 줄이기 - 실내를 청소해 먼지와 진드기를 줄여 주세요.(습도 50~60 유지하기), 코세척도 도움됩니다.
- 손씻기 - 비누로 30초 이상 손을 씻어 주세요.

호흡기 감염병 예방 수칙

학생들이 교실에서 함께 생활하는 시간이 늘어나 감기, 독감, 코로나19 등 호흡기 감염병이 발생하고 확산될 가능성이 높아질 수 있습니다. 건강하고 안전한 학교생활을 위해 호흡기 감염병 예방수칙과 감염병 발생 시 조치사항을 안내드리오니 학생과 가정에서는 적극적으로 실천해 주시기 바랍니다.

함께 지키는 호흡기 감염병 예방 수칙

기침예절 실천하기

- 기침할 때는 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 하기
- 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기
- 기침 후 반드시 올바른 손씻기

올바른 손씻기 생활화하기

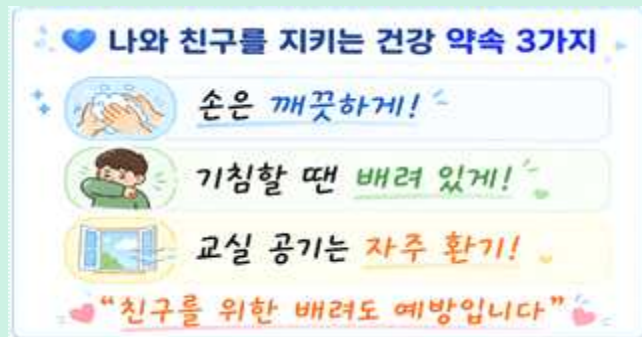
- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기 (외출 후, 식사 전·후, 코를 풀거나 기침·재채기 후, 용변 후 등)

씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기

실내에서는 자주 환기하기

- 2시간마다 10분씩 환기
- 학교 등 공공시설에서는 출입문과 창문을 동시에 열기

호흡기 증상 및 의료기관 방문시 마스크 착용하기



10월 11일은 비만예방의 날

매년 10월 11일은 비만에 대한 경각심을 높이고 건강한 생활 습관을 장려하기 위해 만들어진 비만예방의 날입니다. 비만은 체내에 지방이 과도하게 쌓인 상태로, 삶의 질을 떨어뜨릴 뿐 아니라 심장병·뇌졸중·당뇨병 등 여러 질병의 원인이 되기도 합니다.

전문가들은 아동·청소년기부터 올바른 습관을 들여 비만을 예방하는 것이 매우 중요하다고 강조합니다. 일상에서 이렇게 실천해 보세요.

- ▣ 앉아 있다가 일어난 후에는 가볍게 스트레칭을 하세요.
- ▣ 걸을 때는 팔을 힘차게 흔들며 활발하게 걸으세요.
- ▣ 건강한 습관을 생활화하여 꾸준히 실천해 주세요.

소아비만, 생활 속에서 예방하세요!



10월 10일은 세계 정신건강의 날

‘정신이 건강하다’는 것은 정신적으로 질병이 없을 뿐 아니라 밝은 생각, 건전한 감정, 올바른 행동으로 현실과 환경에 잘 적응하며 원만한 사회생활을 할 수 있는 상태를 말합니다.

건강한 마음을 가꾸는 여덟 가지 방법, 오늘부터 가정에서 하나씩 함께 실천해 보세요.

- 긍정적으로 세상을 바라봅니다.
- 감사하는 마음으로 생활합니다.
- 반가운 마음이 담긴 인사를 나눕니다.
- 하루 세끼를 맛있게 천천히 먹습니다.
- 상대의 입장에서 생각합니다.
- 누구라도 칭찬합니다.
- 약속 시간에 여유 있게 가서 기다립니다.
- 일부러라도 웃는 표정을 짓습니다.

<출처: 대한신경의학회>

마약 예방



최근 청소년을 대상으로 한 마약 유혹이 점점 교묘해지고 있습니다. ‘한 번쯤은 괜찮다’, ‘피곤함이 사라진다’는 말에 속아 마약에 손을 대면 평생 후회할 수 있습니다.

마약은 뇌와 신경계를 파괴하고, 학업·가정·사회생활에 심각한 영향을 미칩니다.

특히 청소년기에 시작하면 뇌 발달에 악영향을 주어 집중력과 기억력이 떨어지고, 심하면 생명까지 위협할 수 있습니다.



두손의 기적, 심폐소생술

심장마비를 목격한 사람이 즉시 심폐소생술을 시행하게 되면 그렇지 않은 경우에 비해 심장마비 환자의 생명을 구할 수 있는 확률이 3배 이상 높아집니다.

심폐소생술은 심장마비가 발생했을 때 인공적으로 혈액을 순환시키고 호흡을 돕는 응급처치법입니다.

※ 1학년 대상으로(K-CPR센터 주관) 심폐소생술 실습을 2026. 9. 9.(수) 실시했습니다.

심폐소생술 순서



- ① 의식 확인 ② 119 구조요청 ③ 30회 가슴압박

- ★ 압박위치: 환자의 유두 연결선이 흉골과 만나는 지점
- ★ 압박속도와 횟수: 1분에 120회 속도로 30회 압박
- ★ 압박깊이: 성인에서 5 - 6cm 깊이
- ★ 인공호흡이 부담스러우면 가슴압박만 실시함

자동심장충격기 사용 방법

