



“꿈과 사랑을 키워가는 행복한 학교”

2023-90호(10월5일)

가정통신문

안 성 고 등 학 교
http://www.ansung.hs.kr

55536 전라북도 무주군 안성면 구량천로 147 ☎ 교무실 323-0274 ☎ 행정실 323-0279

9월 보건 소식지

감염병 예방

인플루엔자 유행주의보 발령 안내

2023년 9월 15일(금) 0시 인플루엔자 유행 주의보

발열 및 호흡기 증상이 있을 경우 가까운 의료기관을 방문하여 신속하게 진료를 받으시기 바랍니다.

인플루엔자란?

▶ 흔히 독감으로 불리며, 주로 기침, 재채기 등 사람의 호흡기비말을 통해 전파

▶ 감염 되면 1~4일(평균 2일) 후에 증상이 나타나며, 38°C 이상 고열, 기침, 인후통, 두통, 근육통, 피로감, 쇠약감, 식욕부진 등 전신증상을 보임



인플루엔자 유행주의보란?

▶ 지역사회 내 인플루엔자 유행을 알리기 위한 발령 체계

▶ 23-24절기(‘23.9월~‘24.8월) 유행기준 : 외래환자 1천 명당 6.5명

▶ 23-24절기는 9월 15일(금) 0시에 유행주의보 발령

※ 직전 절기 유행주의보 해제없이 유행주의보 발령 지속



인플루엔자 증상

인플루엔자 바이러스에 감염되면 1~4일(평균 2일) 후에 증상이 나타납니다. 발열과 같은 전신 증상은 일반적으로 3~4일 지속되지만, 기침과 인후통 등은 며칠간 더 지속될 수 있습니다.



발열



기침, 인후통



두통



오한, 근육통

▶ 호흡기감염병 예방수칙

- 올바른 손씻기 (흐르는 물에서 비누로 30초 이상)
- 기침 예절 지키기
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- 호흡기 증상이 있는 경우 마스크 착용 및 다른 사람과의 접촉을 피하고 진료받기
- 인플루엔자 예방접종 받기



접종기관 등은 예방접종도우미 (nip.kdca.go.kr)에서 확인 가능

(출처: 질병관리청 홈페이지)

매년 10월 15일은 세계 손씻기의 날



2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다.

심각할 경우 사망에까지 이르는 감염 질환들이 간단한 손씻기를 통해 대부분 예방이 가능하다는 각종 연구를 바탕으로 만들어진 지구촌 캠페인입니다.



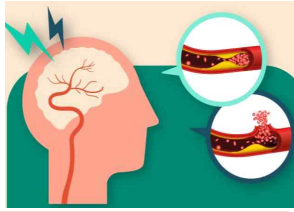
Global Handwashing Day
15 October

올바른 손씻기 6단계



[질병정보] 10월 29일은 세계 뇌졸중의 날 뇌졸중! 어디까지 알고 있나요?

뇌졸중이란? 뇌에 혈액을 공급하는 혈관이 막히거나(뇌경색) 터져서(뇌출혈) 사망에 이르거나 뇌손상으로 인한 신체장애가 나타나는 질환



위험요인



당뇨병이 있는 경우



흡연하는 경우



이상지질혈증이 있는 경우



고혈압이 있는 경우



과체중인 경우



신체활동이 부족한 경우

조기증상

갑작스런 심한 두통

갑작스런 어지럼증

갑작스런 언어장애

갑작스런 시야장애

한쪽 마비

뇌졸중이 발생하면?

증상이 발생하면 최대한 빨리 큰 병원 응급실로 가세요!



심뇌혈관질환 예방을 위한 9대 생활수칙

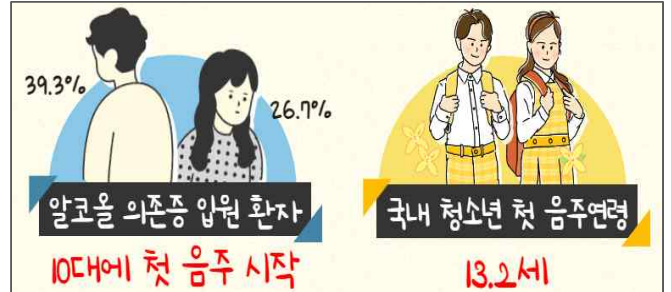


출처 : 질병관리청 홈페이지 [바로가기](#)

약물오남용예방교육 / 음주예방

취한 10대가 보내는 위기신호

우리나라 청소년의 첫 음주연령은 13.2세로, 10대부터 음주를 많이하는 20~30대까지 알코올 정신건강 문제가 많이 발생하고 있습니다. 실제로 알코올 의존증 입원 환자의 경우, 첫 음주를 10대 때 시작한 비율이 남성 39.3%, 여성 26.7%로 높게 나타났습니다.



음주로 인한 '알코올 사용, 행동장애'는 습관성 음주 → 알코올 남용 → 알코올 의존으로 서로 연결되어 있는데, 이런 과정은 대개 10~20년이 걸립니다. 이른 나이의 음주는 뇌에 영구적인 상태 변화와 손상을 초래하고, 향후 성인이 되어 알코올 의존이 될 가능성을 더 높이며 진행 시기도 빨라지게 합니다.

이른 나이에 음주, 의존 가능성 증가

청소년 음주 >>> 영구적 뇌 상태변화, 손상 >>> 알코올 의존 영향



습관성 음주

- 기분전환용 음주
- 기억 끄기(블랙아웃)
- 후회/죄책감 경험



알코올 남용

- 음주 조절 능력 상실
- 불안, 우울, 분노, 저항감 경험
- 생활 전반 좌절, 가담률화
- 대인관계 고립



알코올 의존(중독)

- 만성적 금단, 내성 증상
- 술을 끊기 힘들
- 뇌, 성격 변화

청소년 음주 문제는 ADHD나 우울증, 불안장애 등 공존 질환으로 표현되는 경우가 많습니다. 욕구, 충동 억제를 못하거나 우울한 기분을 술로 해결하려 하기 때문입니다. 친구/가족 관계, 주변 환경, 신경발달/심리적 문제 등이 복합적으로 얽여 있는 청소년 음주 문제는 이러한 특성을 잘 이해하는 것이 해결의 주요방법 중 하나입니다.

청소년 음주, 공존 질환과 함께 치료 권장

또한 청소년 음주는 흡연과 함께 다른 약물을 사용하는 관문이 되기도 하기 때문에 치료적 개입을 하는 것이 중요합니다.

아이들의 위기 시그널 이해와 관심 필요



출처 : 한국건강증진개발원 「절주론」 [바로가기](#)