



12월 보건소식

발행인: 부귀중학교장
편집인: 보건교사
발행처: 부귀중 보건실
보건실 070-4278-5602

우) 55416 진안군 부귀면 상거석길 14-7 교무실 063)432-8546 FAX 063)433-4885



인플루엔자(독감) 예방

최근 인플루엔자 환자의 발생이 증가하고 있어 주의가 요구되고 있습니다. 특히 집단생활을 하는 학교 특성 상 집단발병 할 가능성이 큼니다. 이에 인플루엔자 예방법을 안내해 드리오니 가정에서 많은 협조 부탁드립니다.

1. 인플루엔자 바로 알기

인플루엔자란? 흔히 독감으로 알려져 있으며 매년 겨울철에(10월 - 4월) 유행하는 인플루엔자바이러스에 의한 전염성이 높은 급성 호흡기 질환입니다.

인플루엔자의 증상은 무엇인가요? 인플루엔자바이러스에 감염된 후 1~4일 정도(평균 2일) 후부터 갑작스럽게 시작하는 고열(38~41°C), 근육통, 두통, 오한의 전신증상과 마른기침, 인후통 등의 호흡기 증상이 나타납니다.

인플루엔자는 어떻게 전파되나요? 환자가 기침이나 재채기를 할 때 분비되는 호흡기 분비물이 호흡기로 들어가 전파되며, 폐쇄 공간에서는 공기 감염도 가능하며, 건조한 점액에서도 몇 시간 동안 생존할 수 있기 때문에 인플루엔자 바이러스에 오염된 물건이나 환경을 만지고 나서 눈이나, 코, 입 등을 만지는 경우 감염될 수도 있습니다. 보통 인플루엔자에 감염되면 증상이 나타나기 1일 전부터 발병 후 5일까지 전염력이 가장 높습니다.

2. 어떻게 예방하나요?

- 인플루엔자 예방접종 권장대상자는 인플루엔자 예방접종을 합니다.
- 기침과 재채기를 할 때에는 반드시 휴지나 손수건으로 가리고 하거나 옷으로 가리는 등 기침 에티켓을 준수합니다.
- 외출 후나 다중이 많이 모이는 장소를 다녀온 후에는 반드시 손을 씻고 평소 손 씻기를 생활화 합니다.
- 개인위생을 철저히 하고 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않습니다.
- 평소보다 물을 많이 마십니다(2,000ml 이상).
- 신선한 과일, 채소 등 비타민이 풍부한 음식을 많이 먹고 피곤하지 않도록 무리한 활동은 자제 합니다.
- 생활공간은 건조하지 않도록 적절한 습도를 유지하고, 자주 환기를 하여야 합니다.

3. 주요 상황별 행동방법

고열, 근육통 등의 인플루엔자 증상이 생겼어요?

- 학교에 등교하기 전인 경우 담임선생님에게 연락하고 가까운 병의원에서 진료를 받습니다. 만약 학교에 이미 등교하였다면, 즉시 담임선생님이나 보건실로 갑니다. 이 때 마스크가 있으면 착용을 하고, 기침 시에는 반드시 휴지나 옷 등으로 가려야 합니다.

인플루엔자 환자와 접촉했어요?

- 고위험군이 아닌 대부분의 사람들은 인플루엔자 환자와 접촉한 것만으로는 특별한 치료나 격리가 필요없이 일상생활을 하면 됩니다. 다만 마스크를 착용하고 접촉 후 4일 정도는 사람들이 많은 장소를 피하고 의심증상이 나타나면 즉시 병의원을 방문하여 진료를 받아야 합니다.

병원에서 인플루엔자에 걸렸어요...

- 담임선생님에게 진단 사실을 알리고, 의사의 판단에 따라 입원 또는 집에서 치료를 하면 됩니다. 입원 또는 집에서 치료를 하는 경우에는 반드시 진료확인서(진단명, 발병일, 입원/격리기간 등 포함)를 받아야지 출석을 인정받을 수 있습니다. 이 때 진료확인서에 기록된 격리기간 동안 등교를 중지하며, 학원이나 사람들이 많은 장소를 다녀서는 안됩니다. 집에서 치료하는 경우 다른 가족들과 다른 공간을 사용하여야 하며, 수건 등을 따로 사용하여야 합니다. 등교 재개 시에는 반드시 진료확인서를 함께 제출합니다. 인플루엔자에 걸렸다고 해서 반드시 학교에 올 수 없는 것은 아니므로 학교 인플루엔자 환자 발생 현황과 자녀의 건강 상태를 보고 결정하는 것이 바람직합니다. 하지만 인플루엔자에 걸린 후에도 학교에 등교를 원하는 경우에는 사전에 담임선생님에게 연락하여 상의하여야 합니다.



12월1일은 에이즈의 날

1. 에이즈란 무엇인가?

현재 인기리에 개봉 중인 영화 "보헤미안 랩소디"의 실제 주인공인 '프레디 머큐리'는 1991년 향년 45세에 에이즈 합병증으로 사망했지요. 에이즈의 공식명칭은 **후천성면역결핍증후군(AIDS)**으로 **인간면역결핍바이러스(HIV)**라는 **에이즈의 원인바이러스가 몸 안에 들어와서 감염되는 질병**입니다. 이 바이러스는 인체의 면역체계를 손상시킴으로써 수많은 감염들에 대항하여 싸울 수 없게 만들어 이로 인해 여러 가지 질환이 발생하며 치료를 받지 않으면 사망에 이르게 됩니다. 중요한 것은 이 바이러스에 감염이 되어도 증상이 나타나지 않으며 검사를 받기 전까지는 자신이 감염자인지 확인을 할 수 없다는 것입니다.

2. 에이즈 감염경로

감염된 혈액을 수혈 받는 경우, 감염자와 마약주사기를 공동으로 사용한 경우, 감염된 산모를 통한 태아의 수직감염, 감염자와의 성관계를 통한 감염 등이 있습니다. 그러나 **우리나라의 경우 성관계에 의한 감염이 거의 대부분**이고 특징적인 것은 감염자의 90% 이상이 남성이란 사실입니다.

3. 청소년과 에이즈

전 세계 에이즈 바이러스 감염자 수는 매년 감소하는 반면 우리나라의 에이즈 바이러스 감염자수는 매년 전체 감염자수의 10%씩 급증하고 있습니다. 특히 **젊은 남성, 심지어 남자 청소년의 에이즈 감염이 급증**하고 있는 현실입니다. 따라서 성에 대한 잘못된 가치관과 쉽게 성관계를 하는 것이 에이즈에 노출되는 위험한 일임을 알고 이를 예방할 수 있어야 합니다.



추운 겨울, 체온을 높이는 건강법

기온이 내려가는 겨울에는 체온도 낮아지게 되고 감기 등의 질병에 걸리기 쉬운 상태가 됩니다. 체온이 낮아지면 면역세포 활동도 줄어 면역력이 떨어지기 때문입니다. **체온이 1도 높아지면 면역력도 5배** 높아진다고 합니다. 체온을 높이는 방법에는 무엇이 있는지 알아보고 추운 겨울 추위도 이기고 건강도 챙겨보도록 합시다.

1. 제대로 된 옷 입기로 체온을 유지

겨울에는 몸을 따뜻하게 하기 위해 체온을 외부로 빼가지 않는 것이 중요합니다. 옷을 쾌적하게 입은 상태에서 피부 온도는 약 32℃. 이 체온을 유지하려면 중력에 의해 혈액의 약 70%가 집중되어 있는 하반신을 따뜻하게 하는 것이 포인트! 윗옷을 두껍게 입는 것보다 양말이나 내복, 바지 등을 제대로 챙겨 입으면 체온이 2℃ 정도 더 높아집니다. 머물러나 장갑 등으로 우리 몸에서 체온이 빠져나갈 틈이 생기지 않도록 하는 것도 체온 유지에 한 몫을 합니다.



2. 목욕으로 몸을 따뜻하게

기분이 좋다고 느끼는 목욕물 온도는 40℃ 정도. 따뜻한 물에 몸이나 발을 꼭 담그면 신진대사가 활발해지고 체온이 올라갑니다.



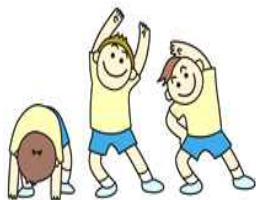
3. 몸안에서부터 따뜻하게



체온을 낮추는 음식이 있는가 하면 체온을 높이는 음식도 있다. 생강, 파, 홍차, 흑설탕, 생선, 고기 등은 체온을 높여주는 음식입니다.

4. 몸을 움직이자

추워지면 우리 몸은 움츠러들고 움직이기 싫어지면서 체온도 덩달아 내려갑니다. 몸을 움직이게 되면 혈액순환이 좋아지고 열이 발산되면서 몸이 따뜻해집니다.



음란물로부터 나를 보호하자





TV나 컴퓨터, 스마트폰이 보편화된 시대에 살면서 우리는 성을 이용한 광고나 음란물들을 쉽게 접할 수 있게 되었습니다. 어떤 프로그램을 선택해야 할지, 해로움을 주는 프로그램은 무엇인지, 우리에게 어떤 영향을 미치는지에 대해 바로 알고 분별력을 키움으로써 유해매체로부터 나 자신을 보호할 수 있어야 합니다.

1. 음란물의 문제점

- ▶ 한마디로 말해 성에 대해 사기 당하고 있는 것입니다.
- ▶ 성에 대한 개념도 바뀌어 놓습니다.
- ▶ 음란물 중에는 '생명의 성'이 빠져 있습니다. 피임하는 방법이 없습니다.
- ▶ 사랑의 감정도 빠져 있어요.
- ▶ 쾌락의 감각도 왜곡시킵니다.
- ▶ 제일 큰 부작용은 자꾸 중독된다는 것입니다.
- ▶ 시간과 정신과 에너지를 빼앗긴다는 점에서 속고 있는 것이라고 할 수 있어요.

<구성애의 푸른 아우성에서 발췌>

2. 음란물 중독단계

1단계	2단계	3단계	4단계
호기심의 단계	더 자극적인 것을 찾는 단계	누구나 그렇게 한다고 생각하는 단계	실제로 실행하고자 하는 단계
 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 음란물에 놀라기도 하지만 강한 호기심을 갖게 됨 ▶ 다시 음란물을 보고자 하는 욕구가 강하게 나타남 	 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 호기심을 자극했던 음란물도 자주 보면 실증이 나게 됨 ▶ 점차 더 자극적인 것을 찾아 호기심을 충족시키려 함 	 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 음란물에 표현된 비위생적인 성행위나 정상적이지 않은 행동이 일반적인 성의 행태로 착각하게 됨 	 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 실제 성행위를 경험해 보려는 욕구를 느낌 ▶ 음란물에 나온 장면을 흉내 내어 이성과의 성행위나 성폭력 등을 시도하려 함

3. 음란물 접촉을 막기 위한 SMART사용

- ▶ **Secret** : 함부로 자신의 비밀을 공개하면 안 됩니다.
- ▶ **Meet** : 함부로 인터넷에서 만난 사람을 밖에서 만나면 안 됩니다.
- ▶ **Accept** : 함부로 이메일이나 쪽지를 열면 안 됩니다.
- ▶ **Remember** : 기억하자! 온라인 채팅이나 이메일을 보내는 사람이 자신이 누구인지 밝히지 않거나 속일 수 있다는 것을 항상 염두에 두고 있어야 합니다.
- ▶ **Tell** : 부모님께 말합니다.

2018. 11. 30.

부귀중학교

