



# 11월 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

## ❀ 독감(인플루엔자) 예방

흔히 독감이라고 불리는 인플루엔자 유행 시기가 돌아왔습니다. 감염 경로는 기침, 재채기 등을 통해 사람끼리 전염되며 잠복기는 1일 ~ 4일 정도입니다. 주요 증상으로 고열(38~40℃), 마른 기침, 인후통 등 호흡기 증상과 두통, 근육통, 피로감, 쇠약감, 식욕부진 등 전신증상을 동반합니다. 예방을 위해서는 예방접종 및 올바른 손씻기, 기침 예절, 급성호흡기환자와 접촉 방지, 충분한 수면과 휴식 등이 필요합니다.

## ❀ 아무리 강조해도 지나치지 않는 손씻기



## ❀ 남에 대한 배려, 기침예절



## ❀ 가습기 사용 및 관리

1. 가습기는 머리맡에 너무 가까이 두지 않습니다.  
→ 기도 점막에 오히려 자극을 줄 수 있기 때문입니다.
2. 환기는 수시로 하는 것이 좋습니다.  
→ 실내가 습해지면 곰팡이가 번식 합니다.
3. 하루가 지난 물은 무조건 갈아 주도록 합니다.
4. 가습기는 살균제나 세제 대신 끓은 소금, 소다, 식초 등 천연 세제를 넣고 닦습니다.
5. 진동자 부분은 내장술로 닦고, 이물질은 솜에 식초를 묻혀 닦습니다.
6. 분출구 주위는 주 2~3회 가습기 본체 내부 진동자 표면과 주위는 주 1~3회 청소해야 합니다.
7. 가습기를 쓰지 않을 때는 물을 완전히 빼고 건조한 상태로 말려서 보관 합니다.
8. 가습기 대신 빨래를 널거나 숲으로도 가습효과를 볼 수 있습니다.

[출처 : 질병관리본부]

## ❀ 입술이 틀 때

겨울철엔 춥고 건조해서 입술이 트기 쉽습니다. 입술이 트면 축축하게 하려고 입술에 침을 바르는 아이들이 있는데, 침을 바르면 입술은 더 트게 되고 증상이 심해집니다.

- ❀ 입술에 침을 바르면 침이 마르면서 더 건조합니다.
- ❀ 입술이 틀 때는 과일·수분섭취를 많이 하고, 바세린과 같은 입술 보호제 등을 수시로 발라주는 것이 좋습니다.

## ❀ 수면이 보약!

❀ 적정 수면시간은 7~8시간으로 수면은 단순히 쉬는 것이 아니라 다음날 정상적인 활동을 위한 몸과 마음의 피로를 회복시키는 과정으로 매우 중요합니다.

### ❀ 잠이 보약인 이유

1. 집중력, 기억력 향상.
2. 면역력 향상
3. 비만 및 당뇨예방 : 잠 부족은 탄수화물의 체내 저장이 증가하여 대사속도가 느려져 비만이 되기 쉽고 당뇨에 걸릴 위험이 높아집니다.
4. 고혈압 심장질환예방 : 잠 부족은 고혈압, 부정맥 및 심장질환의 발생위험이 높아집니다.
5. 안전사고 예방 : 잠이 부족하면 낮에 졸리기 쉽고 업무에 있어서 실수 및 안전사고 위험이 높아집니다.
6. 행복감 증가 : 잠이 부족하면 감정 변화가 심하고 예민하거나 우울해지기 쉽습니다.

<출처 : 삼성서울병원 헬스 앤 라이프>

## ❁ 액상형 전자담배 금지

액상형 담배 사용 관련하여 미국에서 폐손상 및 사망 사례가 지속적으로 발생하고 있고, 국내에서도 의심 사례 발생에 따라 보건복지부에서 추가적으로 액상형 전자담배 사용 중단을 강력히 권고하고, 액상형전자담배 안전관리대책을 발표하였습니다.

최근 미국에서 액상형 전자담배 사용으로 의심되는

**“중증 폐손상 사례” 및 “사망사례”**가 다수 보고 되고 있습니다.

(19.10.5. 기준)



중증 폐 질환 사례 **1,479건**



사망사례 **33건**

\* 국내 액상형 전자담배 관련 폐손상 의심사례 접수 1건에 대해 질병관리본부에서 조사 중

중증 폐손상 및 사망을 초래할 수 있는 것으로 의심되는

액상형 전자담배

**모든 국민은 액상형 전자담배를 사용하지 마십시오**

미국 내 발생 사례의 **79%가 35세 미만, 18세 미만도 15%**

명심 하세요



전자담배 및 전자담배 기기장치류는 청소년 유해악물-물건으로 청소년 대상 판매 금지 제품입니다.

또한, 청소년 판매 불가 제품임을 알 수 있도록 청소년유해표시를 하여야 합니다.

아동·청소년



절대 액상형 전자담배를 사용하지 마십시오.



액상형 전자담배를 사용하여 호흡기 이상 증상(기침, 호흡곤란, 가슴통증), 소화기 이상 증상(메스꺼움, 구토, 설사) 및 기타 증상(피로감, 발열, 체중감소 등)을 보인 경우 부모님이나 선생님에게 알리고 즉시 병의원을 방문하여 주십시오.



액상형 전자담배를 사용하는 경우 인위적 전자담배 액상 및 기기를 변형, 개조, 분해, 혼합하는 등의 행위를 절대 금해야 합니다. 또한, 불법적인 경로를 통해서 구입한 액상형 전자담배는 절대 사용해서는 안 됩니다.

교사 및 학부모



아동·청소년이 액상형 전자담배를 사용하지 않도록 각별히 지도하여 주시기 바랍니다.



액상형 전자담배를 사용하여 호흡기 이상 증상(기침, 호흡곤란, 가슴통증), 소화기 이상 증상(메스꺼움, 구토, 설사) 및 기타 증상 (피로감, 발열, 체중감소 등)을 보인 경우 즉시 액상형 전자담배 사용을 중단시키고 병의원을 방문토록 조치하여 주십시오.

**“무엇보다 좋은건 금연이에요”**



## ❁ 사이버성폭력(숨어서 하는 나쁜 짓)

### ❁ Why? (왜 일어날까요?)

성폭력의 근본 원인처럼 다른 사람의 인권(성적자기결정권)을 무시하고 내 멋대로 다른 사람을 함부로 하는 마음에서 비롯되며 사이버 공간이 갖는 특징 때문에 더 쉽게, 더 빈번히, 더 넓게 발생합니다.

#### 1. 익명성(자신의 본이름을 숨김)

- 직접적으로 상대방을 보거나 만날 일이 없어 자신의 정체감이 남에게 알려지지 않을 것이라고 착각합니다.

#### 2. 시공간의 제약이 없다

- 자신이 원할 때 언제든지 어디서나 괴롭힐 수 있습니다.

#### 3. 집단행동

- 혼자서는 어렵지만, 나쁜 친구들과 함께 무책임하고 몰염치한 짓을 하기 쉽습니다.



### ❁ What? (사이버 성폭력이 뭐예요?)

사이버(가상, 온라인)공간에서 이루어지는 다른 사람의 성적자기결정권(인권)을 침해하는 범죄입니다.

#### 1. 언어 (말이나 댓글)

- 단톡방, 메신저 등에서 피해 학생에 대해 성적으로 비하하거나 성적 대상으로 대화하는 행위
- 피해학생의 아이디를 도용하여 페이스북에 음란한 말을 작성하고 마치 피해학생이 쓴 것처럼 보이게 하는 행위



#### 2. 보내기 & 올리기 (사진 또는 동영상)

- 신체 일부를 찍은 사진을 보내달라고 하거나, 자신의 생식기 등을 찍어 메신저로 보내는 행위, 피해학생의 신체 등을 촬영하여 유포(널리 퍼뜨림)하는 행위
- 이메일이나 메신저로 음란, 폭력적인 내용의 글이나 영상물을 발송하는 행위

<출처: 다음 통합검색>

### ❁ How? (가해자가 안 되는 방법?)

#### 1. 내가 진정 원하는 모습인가?

누군가를 괴롭히고, 누군가를 창피하게 만드는 것이 내가 진정 원하는 모습인가... 나를 바라봅니다.

#### 2. 친구의 마음은 어떨까?

내가 당하는 친구라면 어떤 마음이 들지, 친구의 입장에서 생각해 봅니다.

#### 3. 방어자가 되자

옆에서 지켜만 보는 방관하는 사람이 아니라 막아주는 방어하는 사람이 됩니다.

##### ① 확인한다

- 믿을 만한 사실인가?
- 누군가에게 피해(괴롭힘)가 되는 것은 아닌가?

##### ② 책임진다

- 내 행동에 책임진다.

불법촬영.유포.확산

**OUT**

보는 순간 당신도 공범입니다.

2019. 10. 31.

부귀중학교

