



# 6월 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

최근 감염병 정보(19주차)에 따르면 초·중학교에 인플루엔자, 수두, 유행성각결막염 등 감염병의심환자가 지속적으로 발생하여 감염병관리가 매우 중요하다고 합니다. 또한 날씨가 더워지면서 야외활동이 많아지고 찬 음료나 병과류 등을 많이 찾는 시기라서 식중독, 감염병 등이 발생하기도 합니다. 건강한 학교생활을 위해서는 **손 씻기, 주변 청결하게 하기, 음식물 꼭 익혀서 먹기, 규칙적인 생활하기, 불량식품 안 사먹기** 등을 잘 실천해야 합니다.

## 감염병예방 관리

날씨가 더워지면서 감염성질환(식중독, 수두 등)이 발생하고 있습니다. 특히, 각종 음식물로 인한 집단 식중독 발생이 우려되오니 청결한 위생관리로 각종 감염병을 예방하여 건강하고 즐거운 여름을 보내도록 합니다.

1. 유효기간이 지나지 않은 신선한 식품 섭취
2. 음식은 충분히 익혀서 먹고 물은 반드시 끓여 먹기
3. 음식물은 실온에 오래 두지 말고, 맛이 조금이라도 이상하면 아까워하지 말고 버리기
4. 식품은 반드시 제조일자를 확인하기
5. 쓰레기통은 뚜껑을 덮고 집 주위를 항상 깨끗이 하기
6. 손발을 자주 씻고, 특히, 손톱을 깨끗이 관리 (개인수건과 물 컵 사용하기)

### ◆수두 환자 및 집단발생 증가, 차단은 예방수칙 준수로!


- ◇ 만 12세 이하 어린이, 보건소와 지정 의료기관에서 주소지 관계없이 수두 무료접종
- ◇ 감염예방 위해 기침예절 지키기 및 30초 이상 손씻기 등 개인위생수칙 준수
- ◇ 집단감염 방지를 위해 감염환자 등원·등교 중지

### ◆단체생활 감염병 예방수칙

- 첫째, 비누를 사용하여 30초 이상 손을 자주 씻고, 기침이나 재채기를 할 때는 손이 아닌 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리는 기침예절을 지켜 주세요.
- 둘째, 감염병 의심증상이 발생한 경우 다른 사람과 접촉하지 않고 곧바로 가까운 의료기관에 방문하여 진료를 받으세요.
- 셋째, 집단유행을 막기 위해 감염 환자는 전염기간 동안에는 등원·등교(학원 등 사람이 많은 장소 포함)를 하지 않도록 하세요.

## 유행성 눈병을 예방하려면?

- ▶ 손 씻기가 매우 중요  
항상 비누를 사용하여 흐르는 수돗물에 자주 씻는다.
- ▶ 주변에 눈병환자가 있을 때에는 수건이나 이불, 세숫대야, 개인 소지품을 같이 사용하지 않는다.
- ▶ 눈에 이상이 있을 때는 손으로 비비거나 만지지 말고 안과로 가서 진료를 받는다.
- ▶ 끓일 수 있는 것들은 끓여서 소독하고, 책상, 컴퓨터, 마우스 등을 환경 소독제를 이용하여 닦는다.
- ▶ 안대는 눈의 온도를 높여 세균증식을 유발시키므로 착용하지 않는다.
- ▶ 치료용 안약은 다른 사람과 함께 사용하지 않는다.

구분	수두
병원체	수두 대상포진 바이러스(Varicella Zoster Virus)
전파경로	수포성 병변에 직접접촉, 호흡기분비물의 공기전파를 통해 감염
증상 및 임상경과	<div> <p>■ 잠복기는 10~21일(평균 14~16일)이며, 발진 발생 1~2일 전 권태감과 미열이 나타난 뒤 발진이 발생(소아의 경우 발진이 첫 번째 증상으로 나타나기도 함)</p> <p>■ 발진은 보통 머리에서 처음 나타나 몸통, 사지로 퍼져나가는데 그 과정에서 반점, 구진, 수포, 농포와 같은 다른 형태로 진행되고, 회복기에 이르면 모든 병변에 가피가 형성</p> <p>■ 수두는 일반적으로 증상이 가볍고 자가 치유되는 질환이나 간혹 합병증(2차 피부감염, 폐렴, 신경계 질환)을 동반</p> </div>  <p>[수두 증상]</p>
치료	대증요법(피부병소의 세균감염을 줄이기 위한 목욕, 항히스타민제 투여 등)
유행양상	<p>■ 수두는 피부병변과의 접촉 또는 말하거나 재채기할 때 나오는 호흡기분비물을 통해 감염되므로, 집단생활을 하는 학교 등에서 발생 증가가 우려됨</p> <p>■ 수두는 연중 4~6월, 11~1월에 많이 발생하며, 4~6세 연령대에서 발생률이 높음</p>
환자관리	전파방지를 위해 환자는 모든 병변이 가피로 앓을 때까지 격리가 필요함
예방	<p>수두 예방을 위해서는 개인위생 수칙을 준수하고, 수두를 앓은 적이 없거나 예방접종을 받지 않은 소아는 예방접종을 받아야 함</p> <p>* 접종기준: 생후 12~15개월 1회 예방접종</p>

## 청소년 화장 부작용

### ◆청소년기 피부의 특징

- 2차성징과 함께 호르몬 분비의 증가로 피지선이 발달되고 모공이 넓어진다.
- 피지 분비량이 많은 피부에 화장을 하면 피지 배출에 방해가 되어 여드름이 악화된다.

### ◆ 청소년기 피부관리

- 잠깐 예뻐 보이는 화장이 아닌 올바른 세안과 자외선 차단이 중요하다.
- 유수분의 균형을 맞추는 것이 중요하다.
- 꼼꼼한 클렌징과 충분한 비타민 섭취, 숙면 등 생활습관을 개선한다.

### ◆ 화장품 부작용



<사진 출처 : 참보건연구회>

## 성폭력예방- 친밀?? 폭력??

친밀한 친구 사이에서 어떻게 성폭력이 일어나느냐고 ?? 하지만... **친밀성과 폭력성은 별개의 문제입니다.**

**친밀성과 폭력성을 혼동해서는 안됩니다.**

**상대방의 폭력성을 수용하는 것이 사랑은 아닙니다.**

♣ 성폭력이란 상대방의 동의 없이 강제로 가하는 성과 관련된 신체, 정신, 언어적인 폭력을 포함하는 광범위한 개념입니다. 따라서 **상대방이 원하지 않는에도 성적 행동 등 신체접촉(가벼운 것 포함)을 하는 것은 명백한 성폭력**이며 상대가 중지를 요청할 때는 즉시 그만두고 사과하여야 합니다. **가해자는 장난삼아 가볍게 한 행동이라도 상대방이 성적인 수치심을 느꼈다면 성폭력에 해당합니다.**

♣ 성폭력에 대한 학생들이 꼭 알아야 할 사항

- 나에게서는 장난으로 한 행동일 지라도 상대방에게는 폭력이 될 수 있음을 인지해야 한다.
- 만10세 이상의 청소년이 범죄를 행했을 때(촉법소년) 가정법원 등에서 감호위탁, 사회봉사, 소년원 송치 등 보호처분을 받게 된다.
- 위험한 장난 또는 사고는 여러 명이 함께 모여 있을 때 생길 수 있음. 특히, 주말에 빈 집에 모여서 음란물 등을 함께 보는 경우 범죄로 발전할 가능성이 많음. (대구 집단 성폭력 사건, 울산 6학년 성폭력 사건)

법률상 아동·청소년 대상 성범죄를 다룬 법은 「아동·청소년 성보호에 관한 법률」, 「아동복지법」, 「성폭력 범죄의 처벌 등에 관한 특례법」 성폭력 범죄, 「형법」 등에 해당되는데, 이중 아동복지법에는 '아동에게 성적 수치심을 주는 성희롱·성폭력 등 학대행위'를 아동·청소년 성범죄로 규정하고 있음.

· 여러 명이 범죄를 저지른 경우 처벌은 1/N이 될 것 같지만 오히려 가중 처벌됨.

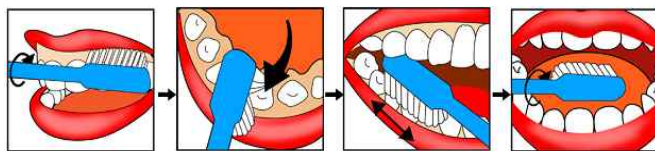
<출처: 학교폭력사안처리 가이드북, 교육부>

## 구강보건의 날

**6월9일은 구강보건의 날입니다.**

구강보건의 날은 **6세 때 영구치가** 나온다 하여 6세의「6」과 영구치의「구」를 따서 6월 9일로 정하였답니다. **치아의 날을 맞이하여 우리 모두 자신의 치아와 구강건강에 관심을 갖고 현재 구강과 치아관련 질환이 없어도 6개월 이상 검진을 받아보지 않았다면 가까운 치과를 방문하여 정기검진을 받아 보시기를 권합니다.**

**올바른 회전식 잇솔질**



자아인 앞쪽  
뒤기

자아인 안쪽  
뒤기

자아인 씌는  
면 뒤기

혀 뒤기

## 치약 상식

치약의 거품은 비누나 세제에 쓰이는 합성 계면활성제 때문인데, 이것을 많이 먹으면 피부염이나 구내염 등 피부 조직에도 문제를 일으킬 수 있고 각종 위장장애나 백혈구의 파괴를 유발할 수 있다.

**적당량의 치약을 사용하며 양치 후 입에 치약이 남지 않게 반드시 충분히 헹구어야 한다.**

## 청소년 음주의 위험성 !

술은 구하기 비교적 쉽고 사회적으로도 허용되는 분위기 때문에 부모나 친구들로부터 쉽게 배우게 된다. 술은 많은 사람들이 접하기 때문에 그 심각성이 쉽게 간과되곤 하는데 가장 심각한 물질 중 하나로 청소년들이 술을 마시는 건 매우 위험한 일이다.

◆ 청소년들에게 술은

- 청소년들의 정상적인 발육을 막고,
- 기억력과 집중력 저하로 학습능력에 부정적인 영향을 미칠 뿐 아니라
- 담배, 본드, 마약 등의 다른 유해물질이나 약물에 대한 접근성을 높인다.
- 술 때문에 청소년들이 비행적 범죄의 희생양이 되고, 강간, 폭행 등의 사고에 휘말리기 쉽게 된다.

## 스마트폰 중후군

### 1. 안구건조증

시선을 한곳에 집중하면 눈 깜빡이는 횟수가 줄어들기 때문에 안구가 건조해집니다. 스마트폰이나 컴퓨터를 장시간 사용 시 만성결막염, 각막질환으로 시력이 떨어질 수 있습니다.

### 2. 거북목 증후군

오랫동안 스마트폰을 내려다보는 사람들의 목이 거북이 목처럼 앞으로 구부러지는 증상을 말합니다. 이러한 자세가 지속되면 목 부위와 등 쪽에 많은 부담이 되어 만성 통증을 느낄 수 있습니다.



정상

거북목

### 3. 손목터널 증후군



<출처: 질병관리본부>

## 비만예방 생활습관 실천하기

1. 식사를 거르지 않아요.(아침은 꼭 먹습니다)
2. 식사는 천천히! 적어도 20번은 씹어 먹기.
3. 정해진 자리에서 먹을 만큼만 덜어먹자.
4. 식사를 한 후 곧바로 이를 닦아요.
5. 텔레비전이나 컴퓨터 할 때 군것질 하지 않기.
6. 음식은 눈에 띄지 않는 곳에 놓아두어요.
7. 취미활동을 해서 음식 생각하는 시간을 줄입니다.
8. 주 3회 이상, 하루 30분 이상 운동을 합니다.

2019. 05. 31.

부귀중학교장

