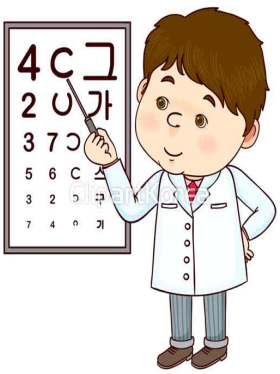
겨울방학 보건 소식지

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

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

겨울방학은 건강 점검의 기회

- **반복되는 증상(두통, 어지럼증 등)이나 통증 등 건강상의 문제로 보건실을 자주 방문했었던 학생은 병원을 방문하여 정확한 진단 및 치료를 합니다.**
- **구강 건강관리** – 치과 질환은 치료 및 관리에 많은 시간을 요하므로 **3개월 내지 6개월에 한 번씩 주기적으로 치과 검진**을 받아, 치아 문제를 조기에 발견하고 관리합니다.



- **눈 건강관리** - **평소에 먼 곳이 잘 안 보이거나 흐릿하게 보이는 경우 안과를 방문하여 정밀 검진을 받아 적절한 조치**를 하고, 안경을 쓰고 있는 학생은 6개월마다 정기 검진을 받아 시력에 맞게 정확한 교정을 합니다.
- **비염·축농증·편도선염·중이염** 등이 있는 학생은 **이비인후과를 방문하여 치료**하도록 합니다.
- 학기 중 미뤄두었던 **예방접종을 실시**합니다.

< 2024년도 중학교 입학생 예방접종 안내 >

예방접종 종류		예방접종 차수	접종 대상
Td 또는 Tdap		6차	5, 6학년 (만 11~12세)
일본뇌염	불활성화 백신	5차	6학년 (만 12세)
	약독화 생백신	2차	
사람유두종 바이러스감염증 (HPV)		1~2차	5, 6학년 여학생 (만 11~12세)

※ 접종 가능기관 – 접종비용은 무료
: **예방접종도우미 누리집(http://nip.kdca.go.kr)**
⇒ 예방접종관리⇒ 지정의료기관 찾기

※ **접종 전후 주의사항, 접종제외자 등을 확인 후 접종**하시기 바랍니다.

[출처 : 교육부]

생활 속 미세먼지 건강수칙

미세먼지 예보에 따라 외출 계획 세우기

	미세먼지가 나쁠 때는 미세먼지에 오래 노출되지 않도록 **실외 활동량을 줄이세요.**
	외출 시에는 코와 입을 모두 가릴 수 있도록 얼굴에 맞는 **보건용 마스크**를 **밀착하여 착용**하세요. *마스크 착용 후 호흡곤란, 가슴통증, 두통, 어지럼증 등의 증상이 나타나면 즉시 마스크를 벗고, 무리하게 착용하지 말아야 합니다.
	외출 후 귀가 시에는 **올바른 손씻기**와 **위생관리**를 철저히 하세요.

실내 공기 관리하기

미세먼지가 나쁜 날에도 짧게라도 자연환기를 하세요. *환기를 전혀 하지 않으면, 이산화탄소, 포름알데히드, 라돈 등 오염물질의 축적으로 실내 공기질이 나빠집니다.	**환기 후 물걸레 청소를 통해 실내 미세먼지 농도를 줄이고, 실내 습도를 적절하게 조절하세요.**

평상시 나의 건강상태 관리하기

	평소 가지고 있는 **질환**을 인지하고, **적극적으로 치료**하며, **면역력 관리**에 신경쓰세요.
	노폐물 배출에 도움이 될 수 있도록 **충분한 물과 과일, 채소**를 섭취하세요.
	미세먼지 노출 후, **호흡곤란, 가슴 답답함, 눈이나 피부 가려움** 등 증상이 나타나면 **병·의원에 방문하여 진료**를 받으세요.

[출처 : 질병관리청]

약물 오남용이란?

약물 오용	약물 남용
◎ 약물을 **질병 치료의 목적으로 사용**하지만 **잘못된 방법으로 사용**하는 것 ◎ 약물을 **처방받은 지시와 용량**대로 사용하지 않고 **자신의 판단에 따라 잘못 사용**하는 것 ◎ **본인에게 처방되지 않은 약물을 복용**하는 것	◎ 약물을 **의도적으로 다른 목적을 위해 사용**하는 것 ◎ 약물을 질병 치료의 목적이 아닌 **신체적, 정신적 변화를 위해 사용**하는 것 ◎ 기분이나 행동의 변화를 위한 용도로 **약물을 부적절하게 사용**하는 것

약물 오남용으로 인해 나타날 수 있는 부작용

약물 오남용 예방 방법

1. 내가 받은 처방약 정보 정확히 알기

-처방받은 약의 정보를 정확히 이해하세요.
필요한 경우 **복용법, 용량, 부작용** 등을 의사 또는 약사에게 물어보세요.

2. 약의 복용법 지키기

-**정해진 용량과 시간에 따라 복용**하세요.
임의로 조기 중단하거나, 과다 복용하지 않도록 하세요.

3. 다른 사람과 약물 공유 금지

-자신의 약을 다른 사람과 공유하거나, 다른 사람의 약물을 복용하지 마세요.

4. 정체를 알 수 없는 약은 폐기하기

-사용하지 않는 약 또는 정체를 알 수 없는 약은 **가까운 폐의약품 전용 수거함에 배출**해 주세요.

5. 약과 관련한 문제는 의사 또는 약사에게 상담하기

-약과 관련한 문제가 발생할 경우 즉시 의사 또는 약사에게 상의하세요.

[출처 : 한국의약품안전관리원]

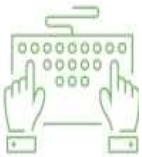
디지털 성범죄 예방

디지털 성범죄란?

디지털 기기 등을 이용해 **온/오프라인 공간을 매개로 발생**하는 **성범죄**를 말합니다.

- 정체를 숨기기 쉽고, 남에게 나쁜 말을 하기 쉬우며, 쉽게 전파되고, 그 흔적을 지우기는 어려운 온라인 공간의 특성을 이용한 신종 성범죄입니다.

이럴 땐 이렇게 행동해요!

 만남 요구	◎낯선 사람이 오프라인에서 만나자고 할 때 ☞만남 거절하고 대화 중단하기
	◎랜덤채팅앱에서 대가성 만남을 요구할 때 ☞응하지 않고 캡처해서 신고하기
 불법 촬영 · 합성 영상 유포	◎화장실 등에 의심스러운 물건이 보일 때 ☞즉시 112 신고하기
	◎불법 촬영이 의심될 때 ☞주변에 도움을 요청하고 즉시 112신고하기
	◎몸 사진을 보낸 후 유포하겠다고 협박 받았을 때 ☞주변에 도움을 요청하고 즉시 신고하기
	◎지인이 합성된 사진·영상을 봤을 때 ☞당사자에게 알리고 신고 도와주기
 성적 문자 · 영상 전송	◎친구가 올린 성적인 영상을 보고 불쾌할 때 ☞불쾌함 표현하기 / 대화 중단·신고하기
	◎성적인 욕설, 몸 사진·영상을 받았을 때 ☞대화 중단·신고하기
	◎SNS에서 성적인 영상을 봤을 때 ☞'신고 / 스팸' 누르기 / 다른 곳에 게시하지 않기
	◎몸 사진 전송을 요구 받았을 때 ☞절대 응하지 않기 / 대화 중단하기

[출처 : 경기도교육청]