



교 훈
자율(自律)
창의(創意)
배려(配慮)

보 건 소 식 지

부 귀 중 학 교
(보 건 부)

☐ 진안군 부귀면 상거석길 14-7

<https://school.jbedu.kr/bugui>

☎(063)432-8546(교무실)

FAX (063)433-4885

✧ 11월 12일 세계 폐렴의 날 ✧

11월 12일은 '세계 폐렴의 날(World Pneumonia Day)'이다. 폐렴에 대한 이해와 경각심을 높이고 폐렴 치료를 위한 활동을 촉진하기 위해 아동 폐렴글로벌 연합이 지난 2009년 제정한 날이다.

2024.6.21.



마이코플라스마 폐렴 유행주의보 발령 안내

질병관리청이 실시하는 표본감시 참여기관의 입원환자 수가
2주 연속 250명 이상 발생하여 유행주의보 발령('24.6.24.~)



✧ 마이코플라스마 폐렴균 감염증이란?

- 마이코플라스마 폐렴균(Mycoplasma pneumoniae)에 의한 급성 호흡기 감염증
- 주로 소아, 학령기 아동, 젊은 성인층에서 유행하는 폐렴의 흔한 원인

- 환자의 기침, 콧물 등 호흡기 비말, 직접 접촉을 통해 감염

- 전 세계적으로 3-7년 주기로 유행하며, 국내의 경우 2015년, 2019년, 2023년에 유행

✧ 유행주의보 발령 기간 알아두어야 할 점

- 18세 이하 마이코플라스마 폐렴 환자의 항생제 치료를 위해 담당 의사가 항원검사를 실시할 경우 건강보험 급여 적용



호흡기감염병 예방수칙

- ① 올바른 손씻기의 생활화
- ② 기침예절 실천
- ③ 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- ④ 발열, 기침, 콧물 등 호흡기 증상 있을 시, 의료기관을 방문하여 적절한 진료 받기
- ⑤ 실내에서 자주 환기하기
- ⑥ 어린이집, 유치원, 학교 등 집단시설 내 전파 예방을 위해 환경관리 철저히 하기

〈출처: 질병관리청〉

✧ 인플루엔자 예방 ✧

인플루엔자(독감)는 인플루엔자 바이러스에 의한 호흡기 감염병으로 매년 겨울철에 유행한다. 감염된 환자의 호흡기로부터 **비말로 전파**되며, 전파기간은 증상 시작 1일 전부터 발병 후 5-7일까지다.

✧ 인플루엔자 증상: **발열, 기침과 인후통, 두통, 오한과 근육통 등**

✧ 어린이 대상 집중 예방접종 기간:

2024.10.25.(금)~11.24.(일)

〈인플루엔자 예방하기〉



규칙적으로 운동하기



충분히 수면하기



규칙적으로, 균형잡힌 식사하기



〈출처: 한국교육환경보호원〉

✧ 에이즈(AIDS) 인식 개선 ✧

에이즈(AIDS)란?

영어명칭인 Acquired Immune Deficiency Syndrome 의 약어이며 우리말 명칭은 **후천성면역결핍증**이다. ‘후천성’이란 ‘선천성’과 대비되는 말로 유전이 되지 않음을 뜻하며, ‘면역결핍증’은 우리 몸의 방어기능을 담당하는 **면역 세포가 파괴되어 면역기능이 부족한 상태**를 말한다. 그러나 질병명으로서 후천성면역결핍증은 면역의 정도와 관계없이 에이즈를 전염시키는 바이러스인 HIV에 감염된 상태 모두를 나타낸다.

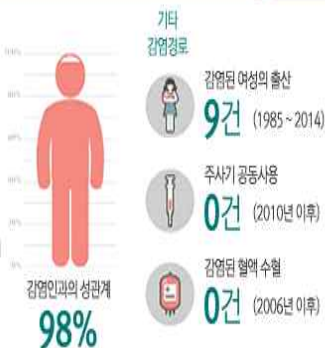
HIV는 무엇일까?

에이즈를 일으키는 원인이 되는 바이러스를 일컫는 말로 영어 명칭인 Human Immunodeficiency Virus의 약어로 우리말로 **‘인체면역결핍바이러스’**라고 부른다. 이름이 말해주듯이 사람과 사람 사이로 전염되며 사람의 몸 안으로 들어와서 면역세포를 파괴시키는 바이러스이다.

HIV/AIDS 감염경로별 내국인 신고현황 (1985년 ~ 2014년)

98%이상
성관계로 감염

1985년 ~ 2014년까지 신고된 국내 감염사례 중
성접촉으로 인한 감염사례가 98%이상을 차지함.
출산으로 인한 모자의 수직감염사례는 총 9건이며
수혈로 인한 감염은 2006년, 혈액제제로 인한
감염은 1995년 이래 보고된 사례가 없음.



※ 우리나라의 경우 98% 이상이 성관계로 감염됨

〈HIV에 감염되지 않는 경우〉

- ✧ 모기나 기타 곤충에 의한 감염 여부
: HIV는 사람과 사람 사이에 전파되는 바이러스
- ✧ 공간을 함께 사용하는 경우
: 머리빗, 침대, 손잡이 등의 물건은 공동 사용 가능
- ✧ 가벼운 키스나 포옹, 악수를 하는 등 피부접촉
: 감염인 혹은 상대방에게 피부병변이나 호흡기 질환이 있는 경우는 삼가하기
- ✧ 목욕탕이나 화장실 변기의 공동 사용
: 감염인이 치질 등으로 **출혈이 있는 경우 변기 사용에 주의**
- ✧ 감염인 간병
: 감염인의 **혈액, 타액** 등을 다룰 때는 **장갑 착용**하기
- ✧ 기침, 재채기, 눈물로 인한 감염여부
: 같은 음식을 나누어 먹거나 식기를 함께 사용하는 것으로는 감염되지 않음

〈출처: 대한에이즈예방협회〉

✧ 근력운동 실천하기 ✧

2024.3.25.

질병관리청

근육이 줄어들지 않게
근력운동 실천해요

근력운동을 하면
신체기능 저하, 골다공증, 당뇨병, 사망률 등의
위험을 낮출 수 있습니다!

1년 이상

주 3회

꾸준히!

근력운동(저항성운동)이란?

근력과 근지구력을 발달시키기 위해
신체, 기계, 기구 등의 무게를 활용하여
근육의 이완과 수축을 반복하는 운동입니다.



노화되면서 근육량, 근력, 근기능이 복합적으로 감소하는
근감소증 위험이 높아지므로
저항성운동을 실천하여 근육을 강화하세요!

주 3일 이상, 1년 이상 지속하면 근감소증 위험이 20% 이상 감소

저항성운동 기간과 빈도가 근감소증 위험에 미치는 영향

주 3일 이상
24개월(2년) 이상
저항성운동 지속

주 3일 이상
12~23개월 동안
저항성운동 지속



* 한국민원안전대책조사사업에 참여한 40~79세 성인 남녀 약 13만 명에 대한 대규모 데이터 분석 결과

3/4

〈출처: 국립보건연구원〉