



# 10월 보건소식

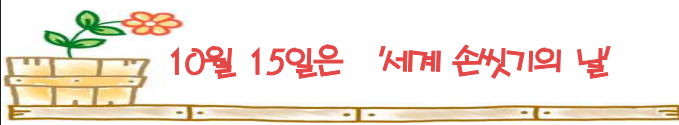
발행인: 부귀중학교장

편집인: 보건교사

발행처: 부귀중 보건실

보건실 070-4278-5602

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



10월 15일은 '세계 손씻기의 날'입니다. 세계 손씻기의 날(Global Handwashing Day)은 손씻는 것으로 감염되는 것에 대해 예방하자는 취지로 UN에서 제정한 기념일입니다. 미국 질병통제예방센터(CDC)에서는 올바른 손씻기를 '가장 경제적이고 효과적인 감염 예방법'으로 소개하고 있는 만큼 질병예방에 손씻기의 역할이 매우 큽니다. 올바른 손씻기는 손에 있는 세균을 효과적으로 없애주어 우리의 면역력을 높여주는 것 뿐만 아니라 **감염병을 절반으로 줄이는 가장 효과적인 방법**입니다(손씻기를 통해 예방가능한 주요 감염병: A형간염, 세균성이질, 장티푸스, 콜레라, 장출혈성대장균감염증).

올바른 손씻기 방법에 대해 알아보겠습니다.

## 올바른 손씻기 6단계



## 액상형 전자담배 금지

최근 미국에서 액상형 전자담배 사용으로 의심되는 "중증 폐 질환 사례" 및 "사망사례"가 다수 보고되었으며, 9월 20일 기준 중증 폐 질환 사례는 530건, 사망사례는 8건에 이릅니다. 현재, 미국 정부는 "중증 폐 질환 및 사망사례"에 대한 원인물질 및 인과관계를 규명 중이며, 조사가 완료될 때까지 액상형 전자담배의 사용을 자제할 것을 권고하였습니다. 액상형 전자담배는 중증 폐질환 및 사망을 초래하는 요인으로 충분히 의심되기 때문에 모든 국민은 액상형 전자담배를 사용하지 말 것을 당부드립니다.

### ❀ WHO(세계보건기구)의 가열담배에 대한 입장

- 전자담배란 니코틴 농축액을 전기로 끓여 그 수증기를 흡입하는 방식이며 신종담배 중 가장 대중화하여 매년 사용량이 증가하고 있으나 금연효과는 없습니다.
- 아크롤린, 아세트알데하이드, 포름알데하이드와 같은 유해 물질이 포함되어있으며, 중독물질인 니코틴은 기존 담배와 거의 유사한 것으로 보고되었습니다.
- 최근 광고에서는 유해성분이 감소하였다는 내용으로 소비자들에 혼란을 일으키고 있으나 유해물질의 감소가 인체 유해성 감소로 이어지지 않으므로 WHO에서는 일반담배와 같은 규제가 필요하다는 입장입니다.

### ❀ 신종담배의 주 마케팅대상은 어린이와 청소년!!

담배회사는 신종담배를 출시하며 소셜미디어나 플래그십 개설 및 운영 등으로 대중의 호감도를 높이는 마케팅 전략을 구사하고 있습니다. 우리나라 담배사업법



상, 청소년 대상 마케팅을 제재할 방법이 없습니다. 특히 편의점의 계산대 앞에는 어린이, 청소년의 눈높이에 화려한 담배광고판이 진열되어 있어 보호자들의 보호와 관심이 더욱 중요합니다.

미국 질병통제예방센터의 '2018 전국 청소년 흡연 실태조사'에 따르면 전자담배를 피우는 중고교생이 2017년 200만명에서 지난해 360만명으로 치솟았습니다.

우리나라에서 판매되는 JIMM이라는 제품의 혼합 액상포드 1개에는 기존 연초형 담배 20개비에 해당하는 니코틴이 포함되어 있고, 가향물질이 첨가되어 니코틴 중독 위험이 높습니다. 디자인이 USB모양으로 작고, 다양한 향이 첨가되어 있어 청소년들이 친숙함을 가지게 되는 것입니다.

<출처 : 2019 학생참여형 흡연예방교육자료 활용 교사연수자료집>

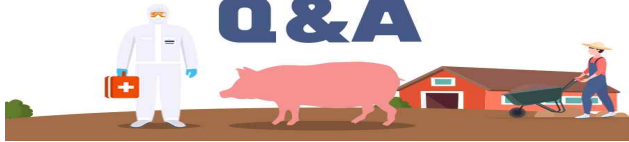


## 아프리카돼지열병 안내

사람은 감염되지 않습니다

### 아프리카돼지열병

#### Q&A



#### Q1. 아프리카 돼지 열병이 사람에게도 감염될 수 있나요?

아프리카 돼지열병은 돼지에게만 감염되는 바이러스로 사람에게에는 감염되지 않습니다.

#### Q2. 아프리카 돼지 열병에 걸린 돼지고기를 먹어도 되나요?

국내 유통되는 돼지고기는 도축장에서 검사를 실시하여 질병에 감염되지 않은 돼지고기만 시중 유통되고 있으므로 크게 걱정하지 않으셔도 됩니다. 다만, 돼지고기를 먹을 때는 충분히 익혀 먹어야 합니다.

#### Q3. 동물원이나 농장에서 돼지를 만져도 되나요?

아프리카 돼지열병은 돼지에게만 감염되는 바이러스로 사람에게에는 감염되지 않습니다. 하지만 동물을 만진 후에는 반드시 손을 깨끗하게 씻는 것이 필요합니다.



## 음란물 예방교육

성에 관해 궁금증이 생기는 것은 건강한 현상이고, 누구나 경험하는 것입니다. 그러나 호기심이 지나쳐서 실제 타인에게 성폭력으로 실제로 행동하였을 때는 문제가 되는 것입니다.

그 중에서 음란물은 성폭력 범죄의 커다란 원인이 되고 있습니다. 문제는 학생들이 스마트폰이나 인터넷을 통해 음란물에 접근하기 쉽다는 것입니다.

각 가정에서는 특히 자녀들의 스마트폰 사용이나, 인터넷 게임에 제한 시간을 두시고, PC방을 출입하지 않도록 엄격한 자녀 지도를 수시로 하셔야 합니다.

#### 음란물에 반응하는 단계

1단계

호기심의 단계

2단계

더 자극적인 것을 찾는 단계

3단계

누구나 그렇게 한다고 생각하는 단계

4단계

실제로 실행하고자 하는 단계



## 독감예방접종은 10월에!

날씨가 추워지면서 독감 발생 가능성이 높아지고 있습니다. 우리나라 독감 유행이 통상 12월부터 이듬해 5월까지 발생하고 있고, 백신공급 및 예방접종 효과 지속기간(3~12개월, 평균 6개월) 등을 고려하여 **10~12월 사이를 예방접종 권장시기**로 설정하고 있습니다. 학교에 재학 중인 학생들은 집단생활로 인한 독감 유행 방지를 위해 접종이 권장되고 있습니다. 독감 예방접종을 통해 건강을 유지합니다.

#### 독감이란?

독감(=인플루엔자) 바이러스에 감염되어 발생하며, 일반적인 감기증상과 함께 고열, 근육통, 쇠약감 등의 전신증상이 나타나는 것이 특징인 급성호흡기 질환입니다.

#### 접종 시기

- 독감이 유행하기 이전인 9월~11월 사이
- 건강한 성인대상자들은 의무사항은 아니며, 접종 2주후부터 항체가 생기며 4주 정도가 지나야 효력이 생기는 것으로 독감이 유행하기 전인 10월경에 접종을 실시하는 것이 효과적입니다.
- 독감바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 지난해에 예방접종을 하였어도 매년 새로 접종해야 합니다.

#### 인플루엔자 백신 금기 또는 주의해야 할 경우

- 과거 독감 백신 접종 후 중증(생명에 위협적인) 알레르기 반응이 있었던 경우
- 독감 백신 성분에 중증 알레르기 반응이 있었던 경우
- 인플루엔자 백신 접종 후 6주 이내에 길랭-바레 증후군의 과거력이 있는 사람
- 중증 급성질환자는 증상이 호전될 때까지 접종 연기

#### 예방접종 전·후 주의사항

##### 1. 예방접종 준비 시

- 건강 상태가 좋은 날에 예방접종을 받는 것이 좋습니다.
- 예방접종 지정 의료기관을 확인하고 평소 다니는 가까운 의료기관에서 접종을 받으세요.
- 혼잡한 시간 피하고 장시간 기다리지 않도록 사전 예약을 하는 것이 좋습니다.

##### 2. 예방접종 받을 때

- 대기하는 동안 수분을 충분히 섭취하고 안정을 취하세요.
- 예방접종 전 예진 시, 현재 아픈 증상이 있거나 평소 앓고 있는 만성질환이 있다면 반드시 의료인에게 말씀하세요.
- 접종 후에는 20~30분간 접종기관에서 이상반응이 있는지 관찰하고 귀가하세요.

##### 3. 예방접종 받은 후

- 접종 당일은 몸에 무리가 가지 않도록 쉬고, 접종 후 2~3일간은 몸 상태를 주의 깊게 살펴보세요.
- 예방접종 후 접종 부위의 통증, 빨갛게 부어오름, 부종, 근육통, 발열, 메스꺼움 등 경미한 이상반응은 접종 후에 일시적으로 나타날 수 있으며, 대부분 1~2일 이내 호전됩니다.
- 그러나 접종 후 고열이나 호흡곤란, 두드러기, 심한 현기증 등이 나타나면 즉시 의사의 진료를 받으세요.

2019. 10. 04.

부귀중학교

