



# 10월 보건소식지

배움이 즐거운 행복한 학교

(54327) 김제시 백구면 유강11길43 ☎ 교무실 542-2085 행정실 542-2264 유치원 542-2054

발행일	2022.10.6.
발행인	치문초등학교장
편집인	보건교사

## 완전기 감기와 인플루엔자 예방

잠 충분히 자기 (면역력높이기)	자주 비누로 손씻기와 양치질하기	충분한 영양 섭취
규칙적으로 운동하기	옷 따뜻하게 입기	독감예방접종 (인플루엔자)

## 코로나19 VS 독감 VS 감기

■ 코로나19·독감·감기 증상 비교 (자료: WHO, CDC)

증상	코로나19	독감	감기
발열	흔함	흔함	드물
호흡곤란	중증시	없음	없음
피로	가끔	흔함	가끔
기침	흔함 (마른기침)	흔함 (마른기침)	약한 기침
재채기	없음	없음	흔함
몸살/통증	가끔	흔함	흔함
콧물/코막힘	가끔	흔함	흔함
인후통	가끔	가끔	흔함
설사	드물	가끔	없음
두통	가끔	흔함	드물

▶ 세계보건기구 및 미국질병통제예방센터에서 발표한 자료에 의하면 코로나19와 유사질환을 뚜렷하게 구분은 쉽지 않지만 증상이 나타나는 순서로 다음을 예상하고 있습니다.

● **코로나19는 발열 증상이 먼저 나타나고** 이후 기침, 인후통, 호흡곤란, 근육통, 구토, 설사 등의 증상이 함께 나타남

● **독감은 초기에 기침과 근육통이 나타나고** 이어서 두통, 인후통, 콧물, 발열, 설사, 구토 등의 증상이 나타남

● **감기는 목이 간지럽기 시작한 뒤 콧물**이 흐르고 기침이 남.  
연령에 따라 혹은 기저질환에 따라 증상의 순서와 강도는 다를 수 있으며 증상이 있으면 병원이나 의료기관에서 정확하게 진단받는 것이 좋습니다.

## 인플루엔자(독감) 감염예방수칙

질병관리청에서 2022년 9월 16일(금)에 2022-2023절기 인플루엔자 유행주의보를 발령하였습니다.

### ● 예방 접종 시기는?

- 독감이 유행하기 이전인 **9월~11월 사이**

- 건강한 성인대상자들은 의무사항은 아니며, 접종 2주 후부터 항체가 생기며 4주 정도가 지나야 효력이 생기는 것으로 독감이 유행하기 전인 **10월경에는 접종을 실시하는 것이 효과적입니다.**

- 생후 6개월~만8세 소아: 1회 또는 2회, 만9세 이상~성인: 1회

### ● 어린이 인플루엔자 국가예방접종 지원

- 지원기간:

▶ 2회 접종대상자: 2022.9.21.(수) ~ 2023.4.30.(일)

▶ 1회 접종대상자: 2022.10.5.(수) ~ 2023.4.30.(일)

- 접종기관: 지정의료기관 및 보건소(방문 전 확인 필수)

### ● 예방접종시 주의사항

- 예방접종전에는 반드시 **의사의 예진**을 받아야합니다.

- 접종당일 건강한 상태에서 접종받도록 합니다.

- 접종 후 20~30분 의료기관에 머물면서 이상반응 발생 여부를 관찰하도록 합니다.

- 접종당일은 몸에 무리가 가지 않도록 충분한 휴식

- 예방접종 후 고열, 두드러기, 호흡곤란, 현기증 등의 증상이 나타나면 즉시 의사의 진료를 받도록 합니다.

● 인플루엔자바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 **지난해에 예방접종을 하였어도 매년 새로 접종해야 합니다.**

### < 인플루엔자 감염 예방 수칙 >

#### ○ 인플루엔자 예방접종 받기

- 해당 대상자는 접종 시기에 맞춰 조속히 접종하기

#### ○ 발열 및 호흡기증상이 있을 시 의료기관을 방문하여 적절한 진료 받기

#### ○ 올바른 손씻기의 생활화

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기

- 외출 후, 식사 전·후, 코를 풀거나 기침·재채기 후, 용변 후 등

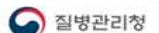
#### ○ 기침예절 실천

- 기침할 때는 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 하기

- 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기

- 기침 후 반드시 올바른 손씻기 실천

#### ○ 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기



## 대기오염(미세먼지, 오존) 대응

● 물 자주 마시기

● 창문을 닫고 가급적 실외 공기 차단하기

● 천식 등 호흡기 및 심장질환이 있는 학생은 특히 주의하기

● 외출 시에는 보건용 마스크 착용하기

● 등산, 축구 등 오랜 실외 활동 자제하기

● 흐르는 물에 손을 자주 씻고, 외출 후에는 꼭 샤워하기

<자료출처: 참여보건연구회>

## 10월 15일은 손씻기의 날

매년 10월 15일은 세계 손씻기의 날 (Global Hand washing Day)이다. 이 날은 2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다. 미국 질병통제예방센터(CDC)에서는 올바른 손 씻기를 '가장 경제적이고 효과적인 감염 예방법'으로 소개하고 있습니다. 올바른 손씻기의 역할이 그만큼 크다는 얘기입니다.

### 올바른 손씻기 6단계



### 학부모와 함께 하는 비만예방교육

## 소아청소년 비만 예방 5개명

### 아침을 꼭 먹자

아침식사를 하지 않으면 점심 식사 때 폭식하거나 간식으로 고당분 인스턴트 식품을 먹을 우려가 있다. 아침식사는 하루 활동으로 열량이 전량 소비되고 성장발달과 학습능력 향상에 도움이 된다. 전통한식이 가장 바람직하다.

세끼 식사를 골고루하고 음식을 천천히 씹어먹자 뇌에서 포만감을 느끼는데 20~30분이 걸리기 때문에 천천히 씹어 먹으면 같은 양을 먹어도 포만감을 느낄수 있고 소화에 좋다.

### 채소를 많이 먹자

채소는 지방질이 거의 없고 비타민과 무기질이 풍부하고 열량이 낮아 비만예방과 치료에 효과적이다.

### 매주 3번이상 운동하자

자전거 타기나 줄넘기 등 활동량이 많은 유산소운동이 비만 예방과 치료에 효과적이다.

### 컴퓨터와 TV는 하루에 최대 2시간만 보자

컴퓨터나 TV를 자주 보면 가만히 앉아있는 습관이 들어 활동량이 줄어든다. <자료출처: 대한비만학회 소아비만위원회>

### 소아비만, 생활 속에서 예방하세요!



### 학부모와 함께 하는 성폭력예방교육

## 디지털 성범죄 7가지 안전수칙

1. 나와 타인의 개인정보를 인터넷에 올리거나 다른 사람에게 전송하지 않는다.
2. 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷링크나 파일을 클릭하지 않는다.
3. 타인의 동의없이 사진이나 영상을 찍지도, 보내지도, 보지도 않는다.
4. 타인의 사진이나 영상에 성적 이미지를 합성하지 않는다.
5. 타인의 사진이나 영상을 퍼뜨리겠다고 위협(협박)하지 않는다.
6. 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 믿을 수 있는 어른에게 알린다.
7. 불법촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때는 전문가에 도움을 요청한다.

디지털성폭력

안전수칙 지키기

충청남도교육청  
CHUNGCHONGNAMDOPROVINCE OF EDUCATION

### 학부모와 함께 하는 마음건강교육

## 산만한 아이 짜증과 키우기

자녀의 자존감을 키워주는 것이 학습 능력을 높이는 것보다 중요합니다.

주의력을 높이고 자아존중감을 키웁니다.

### 아이와 함께 공부하기

부모와 함께 공부하면 산만한 행동이 줄어든대요. 한눈을 팔지 않고 집중하면 바로 칭찬하고 격려해 주세요.

### 산만한 요인 줄이기

시각적으로 안정감을 가지도록 방과 주변을 정리하고 소음을 차단해 주세요.

### 눈을 보고 말하기

눈을 보고 명료한 말로 쉽게 설명하며, 한 번에 한 가지씩 말해주세요.

(‘가방을 놓고 나오자.’ ‘손을 씻는 게 좋을 것 같구나.’ ‘옷을 갈아입자.’ 등 하나의 말에 한 가지를 수행하도록 도와주세요)

### 잠재력을 키우기

좀 산만한 친구 중에 기발하고 창의적인 생각과 상상력이 풍부한 경우가 있어요. 이런 장점을 살려 주세요.

### 학부모와 함께 하는 흡연예방교육

## 관심은 담배는 없습니다. 나에게도 남에게도

