



## 12월 보건소식

2021-보건33호

춘포초등학교 교장실 842-8213, 교무실 842-8211, 행정실 842-8212, FAX 842-3448

### 위드 코로나 시대, 우리가 해야 할 일

날씨가 추워지고 일교차가 심한 요즘은 감기나 독감 등 호흡기 질환에 걸리기 쉽습니다. **감기나 독감 증상은 코로나19 임상증상과 비슷하여 구별하기 어려우니 증상이 나타나면 등교를 중지하고 먼저 진단검사를 받아야 합니다.**

- 호흡기 증상이 있으면 등교 중지 → 진단검사 실시
- 마스크 바르게 쓰기
- 비누로 30초간 손 씻기
- 인플루엔자 예방 접종하기
- 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기
- 물을 자주 마시고 목을 따뜻하게 하기

### 코로나19와 독감, 같은 점 & 다른 점

**코로나19와 독감, 같은 점과 다른 점**

코로나19	교집합	독감
<ul style="list-style-type: none"> <li>감염 1~14일 후 증상</li> <li>사스-코로나바이러스</li> <li>빠른 시기에 심각한 호흡기 합병증 발병 가능성 있음</li> <li>자가격리로 예방</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>비말 전파</li> <li>열, 기침, 피로감</li> <li>심할 경우 폐렴 합병증</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>감염 1~4일 후 증상</li> <li>인플루엔자 바이러스 원인</li> <li>시간이 지나면서 형성된 면역으로 합병증 발병 가능성 낮음</li> <li>백신으로 예방</li> </ul>

자료: 세계보건기구

### 실내공기 오염 예방

사람들이 많이 모여 있는 장소에서 춥다고 문을 꼭 닫아 놓고 있으면 산소는 더 부족하고, 두꺼운 옷의 먼지와 오염물질이 쌓여서 감기에 걸리기 쉽습니다.

- 창문을 규칙적으로 열어 환기를 시킵니다.
- 진공청소기의 먼지 주머니와 쓰레기통을 자주 비워 청결하게 관리합니다.
- 실내 온도와 습도를 적절히 유지합니다.
- 소파, 카펫, 이불의 먼지를 자주 제거하고 햇볕에 말립니다.
- 공기를 맑게 해주는 식물을 키우는 것도 좋습니다.

## 한파 대비 건강 수칙

### ▶ 실내에서는

#### 1. 가벼운 실내운동, 물을 자주 마시고, 음식을 골고루 먹습니다.

자신의 건강 상태를 살피면서 가벼운 실내운동으로 신체활동이 부족하지 않도록 합니다. 따뜻한 물이나 단맛의 음료를 마시는 것은 체온 유지에 도움을 줍니다.

#### 2. 실내 적정온도 및 습도를 유지합니다.

창문이나 방문의 틈새를 막아 실내 온기(18~20도)가 외부로 새어 나가지 않도록 합니다. 특히 겨울철에는 공기 중 수증기 부족과 난방으로 실내가 매우 건조해지기 쉬우므로 적정한 실내 습도(40~50%) 유지 및 실내 환기가 매우 중요합니다.

### ▶ 실외에서는

#### 1. 따뜻한 옷을 입습니다.

대부분 체온은 머리를 통하여 발산하므로 모자와 장갑을 착용합니다. 찬 공기로부터 폐를 보호하기 위하여 마스크와 목도리로 목을 감싸주는 것도 좋습니다.

#### 2. 무리한 운동을 삼갑니다.

야외활동 전에는 제자리 뛰기나 걷기운동 등으로 체온을 높인 후 관절과 인대에 무리가 가지 않는 가벼운 스트레칭으로 준비 운동을 하고 운동을 시작합니다.

#### 3. 외출 전 체감온도를 확인합니다.

우리 신체가 느끼는 체감온도를 기상예보로 확인하세요! 우리가 느끼는 체감온도가 낮은 경우에는 바깥에 오래 있으면 동상에 걸리기 쉽습니다.

#### 4. 날씨가 추울 때는 가급적 야외활동을 자제합니다.

빙판 위를 걷는 것은 매우 위험하므로 주의하고, 만일 어쩔 수 없는 상황이라면 허리를 굽혀 중심을 낮추고 걷는 속도와 보폭을 10~20% 줄여 걷습니다. 겨울철 보행 시에는 절대 호주머니 손을 넣지 말고 건도록 합니다. 손을 호주머니에 넣을 경우 평형감각이 둔해져서 넘어지기 쉽습니다.

<출처 : 질병관리본부>

## 사소한 장난도 성폭력일 수 있어요.

최근 3년간 교육부의 성폭력 피해 유형별로 성희롱이 55.3%로 가장 많았으며 성추행 28.3%, 사이버 성폭력 14.1%, 성폭행 2.3% 순이었습니다. 특히 성폭력 유형 가운데 가장 많은 성희롱의 경우 '같은 학교 같은 학년 학생'에게 피해당한 비율이 초등학생 73.5%, 높게 나타나 또래 학생 간 성폭력 예방 교육 필요성을 시사했습니다. 정부는 학생들에게 '사소한 장난도 성폭력일 수 있다'는 인식을 확고히 심어주는 교육이 필요하다고 했습니다.

<출처 : 세계일보>

### ▶ 또래 간 성폭력의 유형

- 옷 들추기
- 엉덩이 찌르기(똥침)
- 친구 간의 성희롱하기 (예: 가슴이 참 뽕뽕하네, 엉덩이가 커서 애도 잘 낳겠다 등)
- 화장실에서 쳐다보기
- 기분 나쁜 신체 접촉하기
- 장난 문자나 전화하기

2021. 12. 1.

춘 포 초 등 학 교 장