



# 10월 보건소식

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

## 10월 15일 세계 손 씻기의 날



※ 올바른 손 씻기는 ‘가장 경제적이고 효과적인 감염병 예방법’입니다.

## 코로나19 관리

### ▶ 감염자 관리

- 발열 및 호흡기 증상 등이 심한 경우 집에서 쉬고, 증상이 사라진 다음 날부터 등교 가능합니다.
- 회복기간 동안 출석인정결석 처리: 검사결과서, 소견서, 진료확인서 중 1개 제출, 부득이한 경우 처방전도 가능합니다.

### ▶ 코로나19 감염 예방 수칙

1. 흐르는 물에 비누로 30초 이상 **손씻기**
2. 2시간마다 10분씩 **환기하기**
3. **기침** 시 옷소매나 휴지를 사용하여 **입·코 가리기**
4. 사람이 많고 밀폐된 실내에서는 **마스크 착용하기**
5. 코로나19에 감염 시 마스크를 착용하고, 불필요한 만남이나 외출 자제하고 **병원 진찰받기**

## 독감(인플루엔자)예방

### ▶ 독감(인플루엔자)란?

- 주로 기침, 재채기 등 사람의 호흡기 비말을 통해 전파되는 감염성 질환입니다.
- 감염되면 1~4일(평균 2일) 후에 증상이 나타나며 38도 이상 고열, 기침, 인후통, 두통, 근육통, 피로감, 식욕부진을 보입니다.

### ▶ 예방접종

- 예방접종 시기: 독감이 유행하기 전 9월~11월 사이, 매년 바이러스의 형태가 바뀌므로 매년 새로 접종해야 합니다.
- 만 13세 이하 어린이는 무료 접종 대상자
- 지원대상: 생후 6개월~13세 어린이(2011.1.1.~2024.8.31. 출생자)
- 접종기관: 지정의료기관 및 보건소-**예방접종도우미사이트(<https://nip.kdca.go.kr>)** 참고 (방문 전 확인)
- 지원기간: 2회 접종자 2024.9.20.~2025.4.30.// 1회 접종자 2024.10.2.~2025.4.30.

## ▶ 예방법

- 실내온도와 습도 적절히 유지하기(온도:20~22℃, 습도: 50~60%)
- 외출 후 비누로 흐르는 물에 30초 이상 씻기
- 채소와 과일 충분히 먹기
- 따뜻한 물 수시로 마시기

## 비만 예방의 날

매년 '10월 11일은 비만 예방의 날'입니다.

기온이 내려가면서 움직임이 적어져, 체중이 늘어나기 쉬운 계절입니다. 비만은 그 자체로도 삶의 질이 저하되며 여러 질병의 원인으로 작용하므로 아동, 청소년기부터 비만을 예방하는 것이 필요합니다.

## ▶ 청소년 비만 예방 다섯 가지 방법

1. 적정 체중, 알고 있나요?
  - 키와 성장 곡선에 따른 '적정 체중 알기'에서 시작합니다.
2. 걷는 즐거움, 알고 있나요?
  - 생활 속 운동 실천의 첫걸음, 바로 걷기입니다.
3. 건강한 식사, 같이 하고 있나요?
  - 부모의 식습관은 그대로 아이가 배웁니다. 조금만 신경써서 챙겨 먹는 식사, 아이와 함께 해주세요.
4. 충분한 수면, 지키고 있나요?
  - 수면시간 부족은 비만의 위험 요소입니다. 충분한 휴식과 수면시간을 확대해 주세요.
5. 가족과의 시간, 지키고 있나요?
  - 부모와 아이의 TV·인터넷·스마트폰 사용 시간은 비만 발생과 비례합니다.

## 디지털 성범죄 위험성 예방

1. 동의하지 않은 촬영과 유포는 '장난'이 아닌 '범죄'라고 알려 주세요.
2. 친구사이라도 신체 사진을 보내는 것은 위험할 수 있다고 알려주세요.
3. SNS, 게임에서 만난 친구가 신체 사진을 요구할 때 주변에 도움을 요청해야 한다고 알려주세요.
4. 온라인에서 만난 친구의 프로필이 가짜일 수도 있다고 알려주세요.
5. 온라인에서 만난 친구에게 개인정보(학교, 연락처 등) 공유하지 않아야 하며, 개인정보를 유추할 수 있는 게시물은 비공개로 처리하라고 알려주세요.
6. 개인정보 유출 시, 범죄에 악용될 수 있다고 알려주세요.
7. 평소 자녀와 충분한 대화를 나누세요.
8. 피해에 대한 책임을 아이에게 묻지 마세요.

## ▶ 이렇게 대처하세요.

1. 피해 발생 시 혼자 고민하지 말고, 경찰청 112로 연락하세요.
2. 디지털 성범죄피해자지원센터를 통해 도움을 받으실 수 있습니다.
3. 음란물 피해의 경우, 디지털 피해자지원센터에 삭제 요청합니다.

2024. 10. 1.

춘 포 초 등 학 교 장