



# 12월 보건소식지

제 2023-170호

♣ 교무실 251-5811 ♣ 행정실 251-5809 ♣ FAX 251-5813  <http://www.cjsb.es.kr>

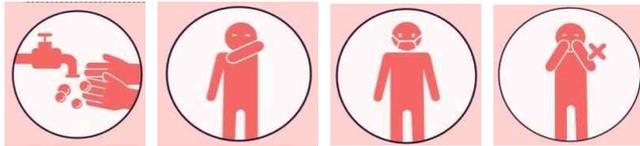
## 겨울철 감염병 예방

● 날씨가 추워지면서 호흡기 감염병이 급증하고 있습니다. 겨울철 감염병에 노출되지 않도록 특별한 주의가 필요합니다.

### ● 인플루엔자(독감) ●

#### ● 인플루엔자(독감) 예방수칙

1. 독감 예방접종하기 : 70~90%의 예방효과  
\*참고: 학교 홈페이지-가정통신문-인플루엔자 예방접종 안내
2. 올바른 손씻기 : 비누를 사용하여 30초 이상
3. 기침 예절 지키기 : 옷소매로 가리고 기침
4. 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기
5. 외출 시 마스크 착용하기



#### ● 인플루엔자(독감) 의심증상 및 대처방법

1. 의심증상 : 급격한 고열, 전신증상 (두통, 근육통) 호흡기 증상(코물, 인후통, 기침 등)
2. 의심증상이 있다면?
  - **등교하지 말고** 신속하게 병원 진료를 받습니다.
  - **의심 또는 확진 시 등교중지** 합니다.
  - 마스크를 착용합니다.
  - 등교 중지하는 동안 학원 등 밖에 나가지 않습니다.

### ● 마이코플라스마 폐렴 ●

#### ● 마이코플라스마 폐렴균 감염증이란?

마이코플라스마 폐렴균에 의한 급성 호흡기 감염증으로 연중 발생 가능하지만 주로 늦가을~초봄에 유행합니다.

#### ● 마이코플라스마 폐렴균 감염증 주요증상

초기 발열, 두통, 인후통이 나타나고, 이어서 기침이 2주 이상 지속 됩니다 (보통 3-4주간 지속) 감기증상과 비슷하여 자연회복되지만, 일부 중증으로 진행되서 폐렴 등을 유발할 수 있습니다.



발열

두통

인후통

\* 출처 : 질병관리청

● 마이코플라스마 폐렴균 감염증 감염경로  
환자의 기침이나 콧물 등 호흡기 분비물의 비말 전파 또는 직접 접촉을 통해 감염될 수 있습니다.  
증상 발생 후 20일까지 전파가 가능하므로 예방수칙 준수가 중요합니다.

#### ● 마이코플라스마 폐렴균 감염증 예방수칙



## 6학년 국가 필수 예방접종

- 6학년 학생은 다가오는 겨울방학을 이용하여 중학교 입학 전 국가 필수 예방접종인 **일본뇌염과 파상풍(Td/Tdap)**을 접종해야 합니다.
- 자세한 사항은 가까운 병의원 또는 보건소에 문의하시기 바랍니다.

## 겨울철 건강관리

<h3>생활습관</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 가벼운 실내운동</li> <li>• 적절한 수분 섭취</li> <li>• 영양소 골고루 섭취</li> </ul>	<h3>외출 전</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 체감온도 확인하기 (날씨가 추울 땐 야외활동 자제하기)</li> </ul>
<h3>실내환경</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 실내 적정온도 유지 (18~20도)</li> <li>• 건조하지 않도록 하기</li> </ul>	<h3>외출 시</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 따뜻한 옷 입기</li> <li>• 장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용하기</li> </ul>

## ❖ 겨울철 낙상사고 예방

### 1. 옷과 신발은

: 두꺼운 옷을 입으면 활동성이 떨어져 넘어질 수 있습니다. 얇은 옷을 여러 겹 입는 것이 좋습니다. 또 굽이 높은 신발은 넘어지기 쉬우므로 바닥면이 넓고, 미끄럼 방지가 된 신발을 신도록 합니다.

### 2. 걸을 때는

: 겨울철에는 주머니에 손을 넣고 걷지 않도록 합니다. 넘어질 때 대처할 수 없어 큰 부상을 입을 수 있습니다. 결빙된 곳을 피해 걷고 평소보다 보폭을 좁게 합니다.

## 생활 속 미세먼지 대응수칙

- ❖ 야외 활동 전 수시로 미세먼지 농도 확인
- ❖ 미세먼지 왜 나쁠까요?  
미세먼지는 크기가 매우 작아 코 점막을 통해 걸러지지 않고 흡입되어 폐포까지 직접 침투하여 여러 질병을 일으킵니다.
- ❖ 미세먼지 나뉘면?  
☞ 창문을 닫아 실외공기 차단  
☞ 실외활동 자제 또는 금지 ☞ 자주 손씻기  
☞ 외출 시 검증된 마스크, 보호안경 등 착용  
☞ 채소, 과일 등 충분히 세척 후 섭취  
☞ 천식 등 호흡기 및 심폐질환 학생은 증상관찰
- ❖ 미세먼지 농도는 수시로 변하므로 평상시 검증된 마스크를 가지고 다닐 수 있도록 하주세요.

## 빈대 물림 시 대처방법

- ❖ 빈대에 물렸을 때 나타나는 증상
  1. 가려움증을 유발하여 이차적 피부감염이 생기기도 함.
    - \* 빈대는 감염병을 유발하지 않지만 물리면 가려움증 등 알레르기 증상이 나타날 수 있음
  2. 드물게 아나필락시스, 고열, 염증반응을 일으킴
  3. 주로 야간(특히 새벽)에 흡혈하는 습성으로 수면 방해
- ❖ 빈대에 물렸다면, 우선 물과 비누로 씻고, 증상에 따른 치료법 및 의약품 처방은 의사 또는 약사와 상의

## 피부가 건조해요

찬바람이 불고 건조한 날씨에 증가하는 피부질환 중 하나인 '피부 건조증'은 피부 표면의 지질 감소와 천연보습성분의 감소로 인해 피부의 수분이 10% 이하로 떨어지는 질환입니다.

## 증상

- ❖ 피지 분비가 비교적 적은 팔과 다리의 바깥층에 흔히 발생합니다.
- ❖ 피부가 울긋불긋해지고 가려움과 인설, 습진이 발생하며 심하면 균열이나 감염이 나타날 수 있습니다.

## 치료

- ❖ 가벼운 건조증에는 수분크림, 오일을 발라 보습하고 증상이 심할 때에는 피부과 진료를 통해 치료합니다.

## 예방

- ❖ 잦은 샤워나 목욕을 피합니다.
- ❖ 자극성이 강한 비누/때수건 사용, 뜨거운 물 목욕은 증상을 악화시킬 수 있습니다.
- ❖ 목욕 후 물기가 완전히 마르기 전 수분크림, 로션, 오일의 보습제를 사용합니다.
- ❖ 충분한 수분 섭취로 우리 몸에 충분한 수분을 공급하는 것이 중요합니다.



## 성폭력은 누구에게나 그리고 언제 어디서나 발생할 수 있습니다

성폭력이란 상대방의 의사에 반하여 힘의 차이를 이용하여 상대방의 성적자기결정권을 침해하는 모든 성적행위를 말합니다.

### 아동 성폭력 예방을 위한 부모의 역할

- ★ 일상생활에서 상황에 따라 자기감정을 표현하는 모습을 보여 주어야 합니다.
- ★ 발달단계에 맞는 성교육과 평상시 성에 대해 편하게 이야기 할 수 있도록 합니다.
- ★ 폭력과 학대가 무엇이고, 폭력과 학대는 범죄라는 사실에 대해서도 가르쳐야 합니다.

### 성폭력 피해 시 도움 되는 기관

- ❖ 여성긴급전화 ☎ 1366
- ❖ 학교폭력통합지원 ☎ 117
- ❖ 전북해바라기아동센터 ☎ 063-246-1375

**자존심**  
남에게 굽히지 않고 스스로의 품위나 가치를 지키려는 마음.

**자존감**  
자신을 스스로 가치 있게 여기고 존중하는 마음.

---

◇ 자존감 높이는 방법

- 자신에게 친절하기 ('나는 소중한 사람')
- 남과 비교하지 않기
- 자기 장점 칭찬하기
- 실패때 자기 탓 말고 격려하기