



12월 보건소식지

제 2024-187호

♣ 교무실 251-5811

♣ 행정실 251-5809

♣ FAX 251-5813



<http://www.cjsb.es.kr>

학부모님, 안녕하십니까?

한 해의 마지막인 12월이 성큼 다가왔습니다. 갑자기 날씨가 급격히 추워지면서 감기나 독감에 걸린 학생들이 많아지고 있으니 건강관리에 힘써주시고 학생들이 개인위생수칙을 잘 지킬 수 있도록 가정에서도 협조 부탁드립니다.

한파 추위 속 건강 지키기

추워지는 겨울, 한파 대비 건강수칙

■ 겨울철 실내생활

- 가벼운 실내운동, 적절한 수분 섭취와 고른 영양분을 갖춘 식사로 건강지키기
- 노인, 영유아의 체온과 실내 온도 자주 확인하기
- 실내 적정보온(18-20도) 상태 유지하기
- 하루 2~3시간 간격으로 3번, 창문 열어 환기하기
- 적정 실내 습도(40-50%) 유지하기

■ 겨울철 실외생활

- 옷은 조금 크고 가벼운 옷으로 여러 벌 겹쳐 입고 물에 젖지 않도록 조심하기
- 갑작스러운 추운 날씨 주의하기
- 가급적 야외 활동 자제하기

건조한 겨울, 조심해야 할 피부질환

■ 건선

- 은백색의 비닐로 덮여있는 반점, 판이 형성되는 질환으로 연고, 광치료, 약물 치료가 가능합니다.

■ 아토피피부염

- 심한 가려움을 동반한 만성, 재발성 피부습진 질환으로 보습제, 연고 등으로 피부를 튼튼하고 청결하게 유지합니다.

■ 지루성피부염

- 머리, 이마 등 피지 분비가 많은 부위에 생기는 만성 염증성 피부질환으로 일상에서 관리가 중요합니다.

■ 건성 습진

- 피부가 건조해져서 생기는 습진으로 피부보습이 중요하고, 증상이 심하면 연고 등을 사용합니다.

「출처: 건강보험심사평가원」

겨울철 장염, 노로바이러스

노로바이러스 감염증이란?



노로바이러스 감염에 의한 급성위장관염



어린이집

학교

전염성이 강해 어린이집, 학교 등 집단 시설에서 집단설사를 일으킬 수 있는 주요 원인병원체

잠복기

10~50시간 (12~48시간)

전파 경로



노로바이러스는 환자 접촉을 통한 사람 간 전파가 가능하기 때문에 주의!

주요 증상



고위험군인 경우 4~6일 주요증상이 유지되거나 수분이 충분히 보충되지 않으면 탈수증이 나타날 수 있음

일반인 예방수칙

- ☑ 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기 (특히 화장실 사용 후, 기저귀 교체 후, 식품 섭취 또는 조리 전)
- ☑ 식재료는 깨끗한 물에 세척하기
- ☑ 음식은 충분히 익혀 먹기(특히 굴, 생선, 조개 등 수산물)
- ☑ 노로바이러스 감염자와 접촉을 금하고 음식 섭취 시 개인식기 사용하기
- ☑ 물 끓여 마시기

동상, 응급처치 알아보기



▶ 응급처치법



딤페이크 등 디지털 성폭력 예방

▶ 딤페이크란?

- 특정 인물의 얼굴 등을 인공지능(AI) 기술을 이용해 특정 영상·사진에 합성한 편집물로 기존에 있던 인물의 얼굴이나 특정한 부위를 영화의 CG처럼 합성한 영상편집물을 말합니다.

▶ 허위영상물은 범죄입니다.

- 성적인 영상에 유명인이나 친구·선생님 등을 합성하여 허위영상물(영상뿐만 아니라 사진도 포함)을 만드는 범죄행위가 발생하고 있습니다.
- 이는 인터넷상의 장난이 아닌 분명한 범죄행위!
- 이러한 행동은 「성폭력처벌법」상 5년 이하의 징역 또는 5천만원 이하의 벌금에 처하는 중범죄!

▶ 허위영상물 관련 범죄 방지 방법

- 허위의 영상·사진을 만들거나 다른 사람에게 만들어 달라고 부탁하지 않습니다!
- 다른 사람이 딤페이크 영상·사진을 보낸다면 절대 클릭하지 않습니다!
- 딤페이크 영상을 발견하였거나 피해를 겪었다면 즉시 112·117에 신고합니다!
- 사진, 전화번호 등 개인의 정보는 소중하게 다룹니다!

도움 받을 수 있는 기관 안내

구분	기관	내용
신고 & 상담	경찰청	경찰청 수사국 사이버 범죄 신고 및 상담 지원 경찰청 안전Dream 학교폭력 신고전화 117, 문자는 #0117 웹사이트, 모바일 앱 활용 가능
	푸른나무재단 The Blue Tree Foundation	구원의말 상담전화 학교폭력·사이버폭력 전화 상담 1588-9128
상담 & 피해자 지원	한국여성인권진흥원	디지털성범죄피해지원센터 디지털 성범죄 상담 02-735-8994 온라인 상담 신청 가능
	Wee	여성긴급전화 1366 24시간 이용 가능
	Wee	사·도 교육청 학교 Wee클래스, 교육청 Wee센터
	한국청소년상담복지개발원 Korea Youth Counseling & Welfare Institute	청소년상담 1388 휴대전화 이용 시 : 지역번호+1388 전화, 문자, 온라인 상담 24시간 이용 가능

우리 가족 건강하게 만들기 프로젝트

아이들 혼자 습관을 바꿀 수는 없습니다. 온 가족이 함께 건강하고 활기차게 만드는 변화를 실천해요.

