



# 12월 보건소식지

제 2022-207호

♣ 교무실 251-5811

♣ 행정실 251-5809

♣ FAX 251-5813



http://www.cjsb.es.kr

## 코로나19 및 독감 유행

겨울철 코로나19 재확산에 따라 확진자가 증가하고 있으며 독감도 함께 유행하고 있습니다. 코로나19, 독감, 감기는 증상으로 구별이 힘들므로 **유증상 시 등교하지 않고, 병원을 방문하여 검사와 치료를 받도록** 합니다.

### ★ 예방수칙

- 실내마스크 착용하고 손씻기 등 개인위생 실천
- 자주 환기를 실시
- 몸을 따뜻하게 보온 유지
- 가급적 밀집·밀집·밀폐된 장소 피할 것
- 호흡기 증상이 있을 시 병원 검사, 진료받기

### ★ 코로나19 확진 시

- 7일간 격리, **자가진단앱에 확진자 등록**  
(\*[방역기관 통보내역] 초록색버튼 클릭하여 확진자로 등록)
- 동거가족 중 확진자 발생 시 3일 이내 PCR 또는 병원 신속항원검사 음성 시 등교 권고,  
6-7일 차에 자가신속항원검사 실시 권고

### ★ 독감 확진 시

- **해열제 없이** 정상체온 회복 후 24시간 경과 할 때까지 (의사소견서에 따라) **등교 중지**.
- 완치 후 병명이 명시된 의사소견서 또는 진료확인서를 학교에 제출

## 겨울철 건강관리



### ❖ 1일 3~4회 『강제 환기』 필요

- ❖ 가슴기 등을 이용해 실내 습도를 40~50% 정도로 유지하고, 실내외 온도차는 5°C를 넘지 않게

❖ 전세계적으로 급증하는 기관지천식을 비롯한 알레르기성 질환은 겨울철에 악화되기 마련으로 찬바람이나 심한 일교차는 신체 면역력을 떨어뜨리고 건조하고 환기되지 않는 실내공기는 알레르기 천식을 유발하는 원인이 됩니다. 이를 예방하려면 면역력을 키우고 주변 환경을 청결하게 하는 것이 중요하며, 환기와 습도 유지는 물론 천으로 만들어진 소파, 카펫, 커튼 사용을 피하고, 젖은 걸레로 자주 청소하는 것이 좋습니다.

### ❖ 독감 예방접종 필요

### ❖ 규칙적인 생활 습관으로 하루 30분 이상 1주일에 4-5일 운동

### ❖ 식사는 거르지 말고 규칙적으로 균형 잡힌 음식물 섭취

### ❖ 빙판길 조심

- 미끄럼 방지 신발 착용, 눈길 위에서 장난치지 않기
- 조심조심 걷기, 주머니에 손 넣은 채 걷지 않기

## 겨울철 장염, 노로바이러스

2020.12.17.

질병관리청

## 노로바이러스 감염증

### 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

## 흡연과 피부, 전자담배의 진실

HAPPY J DERMATOLOGY

### 흡연으로 인한 피부 노화

혈관 수축, 혈액 순환 방해로 피부에 필요한 영양분과 산소를 제대로 공급받지 못하여 **피부 재생 능력이 떨어지게 되며 노화를 앞당기는 원인**이 됩니다. 담배 속 독성 물질은 **피부 각질층의 수분 함량을 떨어트리고 에스트로겐을 감소시켜 피부를 위축시키게 됩니다.**



#### 전자담배로 금연?? 절대 아니됩니다.

전자담배는 담배의 중독성을 일으키는 **니코틴을 주성분**으로 하여 담배를 피우는 효과를 줍니다. 니코틴은 혈관을 수축시키고, 각성효과를 나타내는 중독성과 금단증상이 있는 **마약 성분**입니다. **전자담배는 금연 보조기가 아닙니다.**

#### 니코틴을 과량 흡수하게 될 수 있습니다.

전자 담배는 과량의 니코틴 및 유해성분이 함유되어 있습니다. 전자담배는 휴대가 쉽고 피우기가 쉬워 더 자주 흡연하게 되어 과량의 니코틴을 흡수하게 될 수 있습니다.

#### 안전 ?? - 발암물질 일반담배의 10배

전자담배는 향과 맛이 가미된 액체를 전기로 가열한 다음 그 수증기를 흡입하는 구조여서 **니코틴 성분을 빠르게 뇌로 전달**하기 위해 초미세 입자로 분사하므로 뇌에 큰 영향을 미치며, 니코틴이 포함되지 않은 **전자담배는 발암물질이 일반담배보다 10배 높다고 일본 보건의료과학원이 발표**하였습니다.

## 약물 오·남용 예방- 기본의약품 상식

#### 약은 어떻게 버릴까요?

약은 종량제 봉투에 버리면 환경을 오염시키고 생태계 교란의 원인이 될 수 있습니다. 그래서 약은 꼭 약국, 보건소, 보건진료소 등에 있는 '폐의약품 수거함'에 약을 버려야 합니다.

#### 약에도 유통기한이 있나요?

약의 유통기한은 식품과 같이 종류마다 기간이 모두 다릅니다. 일반적으로 알약은 수개월, 물약은 1개월, 연고는 3개월, 가루약은 몇 주 정도라고 합니다. 하지만 약마다 유통기한이 다르기 때문에 적혀있는 약의 유통기한을 지켜서 먹어야 합니다.

#### 의약품 정보를 쉽게 알 수 있는 방법이 무엇인가요?

'의약품 안전나라'에서 의약품을 검색합니다. 효능이나 복용 방법, 주의사항, 약물 이상반응 등을 알 수 있습니다. 일반의약품 정도도 알 수 있어 유용합니다.

## 친한사이에도 지켜야 할 예절이 있어요

상대방에게 성폭력이나 상처가 될 수 있는 말과 행동은 피하도록 합니다.

<성인권 행동지침>, 우리 함께 지키기로 약속해요



상대방의 모습을 함부로 휴대폰, 카메라로 찍어 인터넷 등에 올리지 않기



함부로 다른 사람의 신체를 만지지 않기



다른 사람의 외모, 이름을 비하하거나 놀리지 않기



피해 사실이 있을 때 지체하지 말고 신고하기

## 부모님과 함께하는 성교육

#### ★ 아동 성 범죄자의 10가지 유형

미국 예방교육 전문가 켄우든 교수의 분석에 의하면 아동 성폭력이나 유괴 등을 일으키는 범죄자들은 어린이를 속이기 위해 다음과 같이 친근한 척 행동하며 유인한다고 합니다.

##### 1. 애정을 표현합니다.

"너 정말 귀엽게 생겼다"

##### 2. 도움을 요청합니다.

"이 물건 함께 들어줄래?" "길을 좀 알려줄래?"

##### 3. 애완동물을 이용합니다.

"저기 고양이가 있는데 같이 보러 가자."

##### 4. 선물을 이용합니다.

"경품 행사 중이야. 이름과 주소를 알려줄래?"

##### 5. 위급상황을 가장합니다.

"지금 엄마가 아프신데 널 빨리 데려오래."

##### 6. 장난감과 게임을 이용합니다.

"새로 나온 게임기가 있어, 같이 보러 갈래?"

##### 7. 친근함을 이용합니다.

"아저씨 알지? 아빠 친구잖아, 맛있는 거 사줄까?"

##### 8. 놀이친구를 가장합니다.

"심심하지? 우리 같이 놀까?"

##### 9. 온라인 채팅을 이용해 접근하기도 합니다.

"지금 놀이터로 나와."

##### 10. 권위를 사용하기도 합니다.

"따라오라면 오는 거지!", "옆 학교 선생님이야."



<출처: 아동성폭력예방캠페인, EBS>