



9월 보건소식지

제 2021-112호

♣ 교무실 251-5811

♣ 행정실 251-5809

♣ FAX 251-5813

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

학부모님, 안녕하십니까?

2학기가 시작한 지 일주일입니다. 뜨거웠던 여름은 서서히 나아지고 있지만 여전히 코로나19는 재확산으로 많은 어려움을 겪고 있습니다.

서로를 위해 불필요한 외출을 삼가주시고, 마스크 착용, 외출 전 체온 측정, 정확한 손 씻기 등 개인 방역수칙을 생활화 해주시기 바랍니다.

학교 유행 감염병과 예방법

1. 인플루엔자란?

매년 11월부터 이듬해 4월까지 유행하며 인플루엔자 바이러스에 의한 감염병

1. 증상

발열, 두통, 피로감, 근육통과 함께 인후통, 기침, 객담 등 **호흡기 증상**으로 주로 나타남

2. 전파경로

감염자의 기침 또는 재채기 시 분비되는 **호흡기 비말(침방울)**로 전파

3. 예방수칙

- 인플루엔자 백신 접종
- 올바른 손씻기(물과 비누로 30초 이상)
- 기침예절 지키기



2. 유행성각결막염이란?

여름철부터 가을까지 발생이 급증하며 아데노바이러스 원인성 염증성 질환으로 전염성이 매우 높은 질환

1. 증상

양안의 출혈, 동통, 눈곱, 눈의 이물감, 눈물, 눈부심, 결막 하출혈 등의 증상을 보임

2. 전파경로

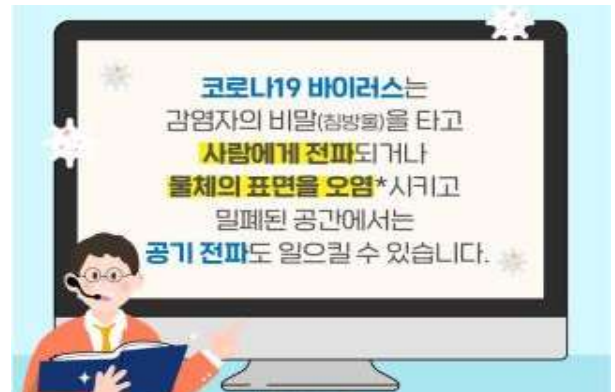
감염자와의 **직접적인 접촉**으로 주로 전파되나, 오염된 물건, 수영장, 목욕탕 등에서의 **간접전파**로도 가능

3. 예방수칙

- 감염자와 접촉 금지
- 가족 중 감염자가 있을 경우 반드시 수건과 세면용품을 별도로 사용
- 손을 자주 씻고 눈을 비비지 않도록 함
- 증상이 있는 동안 수영장, 목욕탕 등 대중이용시설 이용 삼가



코로나19: 환기의 중요성



* 일상생활의 90%를 머무는 실내의 환기가 부족하면 외부환경보다 최대 10배 오염될 수 있음.

★ 기본환기 3원칙

1. 1일 최소 3회(10분) 이상 창문 열어 환기하기

* 밀접도가 높은 공간이라면 더 자주 환기를 해주세요!

2. 맞통풍이 일어나도록 문과 창문 동시에 여러 개 열기

* 맞통풍을 유도하여 신선한 공기가 실내에 들어오게 하고, 창문을 넓게 열기 어려울 경우 지속적으로 환기를 시킵니다.

3. 냉방 중에도 주기적으로 환기하기

* 냉방 중에 환기를 하지 않으면 비말이 재순환되면서 감염위험성이 높아집니다.

9월 9일은 귀의 날

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날'인데, 숫자 9가 귀를 닮아서입니다. 최근에는 각종 생활 소음에 이어폰, 헤드폰 사용으로 **청소년 소음성 난청**이 증가 추세입니다. 소음성 난청 경우 근본적 **치료법이 없으므로 예방이 필수**입니다.



● 건강한 귀를 위한 생활 수칙은?

1. 큰 소리는 최대한 피합니다.

(이어폰으로 음악을 오랜 시간 동안 크게 듣거나 시끄러운 PC방에서 몇 시간 쯤 게임을 하거나 큰소리로 떠는 것 등)

2. 귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.

(물놀이 후나 환절기 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염 주의)

3. 귀지는 보호막 역할을 하므로 함부로 파지 않습니다.

(귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 후비는 것 등은 위험한 행동)

4. 기압의 갑작스러운 변화나 약물의 오·남용 등은 난청을 일으킬 수 있습니다.

성교육- 경계존중

구분	구체적인 경계 침해 사례
물리적 경계	- 동의 없이 상대방 휴대전화를 가져와서 보기 - 노크하지 않고 갑자기 문 열기
신체적 경계	- 원치 않는데 만지거나 어깨 주무르기, 엉덩이 툭툭 치기 - 친근감의 표현으로 손으로 치거나 발로 차기
언어적 , 감정적 경계	- 소리 지르기, 위협하기, 계속 전화하기 - 상대방이 뭐하는 지 계속 물어보기 - 무작정 찾아고기, 싫다고 하는데도 계속 따라다니기
시각적 경계	- 자기 몸의 특정 부위를 일방적으로 보여주기 - 음란물을 일방적으로 보여주기 - 인터넷, SNS에 허락받지 않고 사진이나 동영상 올리기

우리 모두는 눈에 보이지 않지만 경계가 있습니다.

상대방의 경계는 침범하지 않고 존중해야 합니다.

9월 10일은 자살 예방의 날

우리나라는 자살의 위험성을 알리고 자살예방을 위한 사회 분위기 조성을 위해 ‘자살예방 및 생명존중 문화조성에 관한 법률’ 제16조에 ‘자살예방의 날’을 법정 기념일로 지정하고 있습니다.

1. 우울증이란?

- 의욕상실과 우울감으로 인해 인지 및 정신, 신체적 증상이 나타나 일상 기능이 저하되는 증상

2. 우울증과 우울감의 차이

- 단순한 우울감과 우울증을 구분하는 가장 쉬운 척도는 환경변화로 인해 증상이 개선되는 지 확인하는 것입니다.

예를 들어 학교에서 우울하다가도 집에 돌아오거나, 친구를 만나서 또는 좋아하는 일을 하면서 이를 잊을 수 있고 기분이 나아진다면 단순한 우울감이라 볼 수 있습니다. 하지만 그 상황을 벗어나고 다른 일을 해도 심적으로 계속 불안하거나 우울하다면 우울증일 수 있습니다.

3. 우울증 증상

- **우울한 기분과 일상에 대한 흥미 및 관심 상실**



- 수면장애
- 식욕감소
- 체중저하
- 불안
- 집중력 저하

4. 우울증 예방법과 극복 방법

- 먼저 스트레스를 자주 받는 상황이라면 운동, 여행 등 **자신만의 스트레스 해소 방법을 찾고, 단순 작업을 통해 마음을 안전**시키고 전환하는 것이 좋습니다.

- 또한, **근육 긴장을 이완**시켜 정신적 긴장을 해소하거나, 환한 빛은 우울증상 개선에 효과적이므로 **화창한 날 야외활동**을 하거나 일광욕을 합니다. 평소 심신이 긴장한 상태라면 **카페인 함유 식품을 삼가**는 것이 좋습니다.

5. 자살예방 전화번호

