



# 9월 보건소식지

제 2021-112호

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

학부모님, 안녕하십니까?

2학기가 시작한 지 일주일이 지났습니다. 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

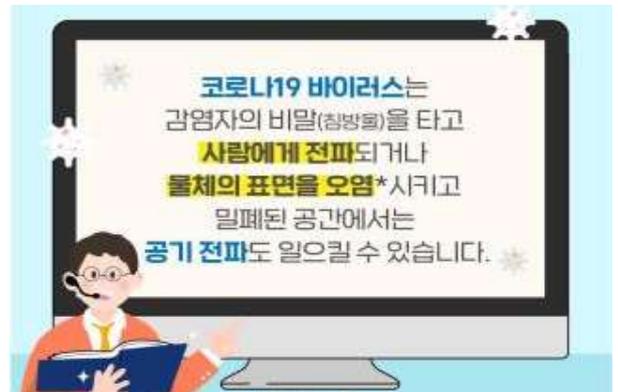
**1. 증상**  
양안의 출혈, 동통, 눈곱, 눈의 이물감, 눈물, 눈부심, 결막 하출혈 등의 증상을 보임

**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 찾아오기, 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**

