



11월 보건소식지

제 2021-150호

♣ 교무실 251-5811

♣ 행정실 251-5809

♣ FAX 251-5813

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

학부모님, 안녕하십니까?

코로나19 감염병 예방을 위한 방역 지침 준수에 협조하여 주시는 학부모님께 감사드리며, 장기간의 대응에 지친 마음을 위로드립니다. 환절기는 코로나19와 유사한 증상을 보이는 호흡기 질환이 유행합니다. 비누로 손 씻기, 올바른 마스크 착용 등의 건강한 생활습관을 평상시에 잘 실천하여 더욱 건강하고 행복한 가을을 보낼 수 있도록 합시다.

위드 코로나 시대, 우리가 해야 할 일

날씨가 추워지고 일교차가 심한 요즘은 감기, 독감 등 호흡기 질환에 걸리기 쉽습니다.

감기나 독감 증상은 코로나19 임상증상과 구별하기 어려워, 등교중지하고 진단검사를 받아야 하니 더욱 조심해야 합니다.

- 호흡기 증상이 있으면 등교중지 -> 진단검사 실시
- 마스크 바르게 쓰기
- 비누로 30초간 손 씻기
- 물을 자주 마시고 목 따뜻하게 하기
- 인플루엔자 예방접종(미접종자, 접종시기 10~11월)
- 손으로 눈,코,입 만지지 않기



<그림출처 BBC 뉴스>

호흡기 증상(임상증상)에도 등교하려면?

- ① 선별진료소의 검사(진료·방문)결과
- ② 증상에 대한 의사소견(진단)서 (* 비고: 코로나19 바이러스와 연관성이 포함되어 있지 않아도 되며, 질환명은 반드시 포함)
=> ①+② 모두 학교로 제출

임상증상 시 관리수칙

★ 가정에서 : 학교에 등교하지 않고, 선별진료소 문의·방문하여 진료·검사 받기

★ 학교에서 : 보호자에게 연락(인계)하여 선별진료소 문의·방문하여 진료·검사 받도록 안내함

11월 11일은 눈의 날

컴퓨터와 스마트폰 사용 시간이 늘어나면서 안구건조증, 시력저하 등 눈 건강에 문제가 생기는 경우가 많습니다. 나빠진 시력은 되돌릴 수 없으니 눈 건강을 위해 틈틈이 눈이 휴식할 시간을 줍시다.

눈 건강 관리법

- 컴퓨터, 스마트폰 사용 시 20분마다 20초씩 휴식
- 스마트폰은 하루 1시간 이하로 사용하기
- 취침 시 반드시 전등 끄기
- 잠을 충분히 자기
(밤 12시 이전에 자고 7시간 이상 숙면)
- 가능한 손으로 눈 만지지 말기
- 1년에 한번 씩 안과 검진 받기

3분이면 가능한 눈 체조



<지금 바로 해볼까요? 1시간 간격으로 3분씩!>

전자담배의 비밀

학부모와 함께하는 약물 오남용 예방교육

1. 전자담배는 '금연치료제'다?

① 그렇다 ② **그렇지 않다**



전자담배는 니코틴 중독을
오히려 악화시킬 수 있다



금연치료제로서의 안전성,
효과성이 입증된 바가 없다



전자담배 1회 흡연시 정해진
니코틴 흡입량이 없어 사용자의
흡연습관에 따라 건강유해성이 배가된다



금연치료제로서 니코틴 보조제는
식품의약품안전처에서 승인한 제품인
니코틴 패치, 껌, 캔디류 만이 안전하다

2. 전자담배에는 유해물질이 없다?

① 그렇다 ② **그렇지 않다**



국내에 유통되는 전자담배 성분 분석 결과
발암물질 및 독성 화학물질 검출

아세트알데하이드 용도

소독제, 염료, 폭발물, 향수, 풍미제, 착향료 등

포름알데하이드 용도

비료, 살충제, 살균제, 곰팡이 제거제, 제초제,
오수처리제 등

3. 금연구역에서 전자담배를 피워도 괜찮다?

① 그렇다 ② **그렇지 않다**



전자담배는 담배사업법에 따라
담배로 규정



국민건강증진법에 따라
공중이용시설 및 지자체별로
지정된 금연구역에서 전자담배
흡연시 과태료 부과



청소년의 전자담배 사용도 불법

사이버 성폭력 알아보기

사이버 성폭력이란, 사이버(가상, 온라인)공간에서 이루어지는 다른 사람의 성적자기결정권(인권)을 침해하는 범죄입니다.

1. 언어(말이나 댓글)

- 메신저 등에서 피해 학생에 대해 성적으로 비하하거나 성적 대상으로 대화하는 행위
- 피해학생의 아이디를 도용하여 페이스북 등에 음란한 말을 작성하고 마치 피해학생이 쓴 것처럼 보이게 하는 행위



2. 보내기 & 올리기(사진 또는 동영상)

- 신체 일부를 찍은 사진을 보내달라고 하거나, 자신의 일부를 찍어 메신저로 보내는 행위, 피해 학생의 신체 등을 촬영하여 유포(널리 퍼뜨림)하는 행위
- 이메일이나 메신저로 음란, 폭력적인 내용의 글이나 영상물을 발송하는 행위

SNS와 수면의 질

하루 3시간 이상 SNS를 하는 청소년은 밤에 자주 깨는 등 수면 패턴이 망가질 수 있어 주의해야 합니다.



<그림출처 : 글로벌수면 만족도 트렌드>

- 영국 글래스고대 연구진이 13~15세 청소년 1만1872명을 대상으로 평소 SNS에 소비한 시간과 수면시간에 대해 조사한 결과, 청소년 2명 중 1명은 하루에 3시간 이상 SNS를 사용한다고 답했다. '하루에 3시간 이상 SNS를 하는 청소년'은 '1시간 미만으로 하는 청소년'보다 밤에 자다 깰 가능성이 8% 높았다. '하루 5시간 이상 SNS를 하는 청소년'은 '1시간 미만으로 하는 청소년'보다 밤에 자다 깰 가능성이 36% 높았다. 또 하루에 3시간 이상 SNS를 하면 1~3시간 한 사람보다 늦게 잠들 가능성이 23% 더 높았다. 연구진은 자다 깨면 수면 질이 떨어지며, 이는 학업이나 정서에 악영향을 미칠 수 있고, 장시간 사용으로 양질의 수면을 얻지 못하면 신체·정신 건강에 좋지 않다"고 말했다.

교실 창문을 열어요.

혹시 공부하다가 머리도 아프고, 어지럽고, 토할 것 같은 느낌이 든 적이 있나요?

사람들이 많이 모여 있는 장소에서 문을 닫아놓으면 실내공기가 오염이 됩니다. 특히 날씨가 추워지면서 문을 꼭꼭 닫고 있으면 산소는 더 부족하게 되고, 두꺼운 옷의 먼지와 오염물질이 쌓여서 감기에 걸리기 쉬워집니다.

날씨가 추워지더라도 건강을 위하여 **자연환기가 가능한 경우 창문을 상시 열어두고, 상시 열지 못하는 경우 2시간마다 1회 이상 환기하는 것**이 좋습니다.

<출처 : 생활속 거리두기 세부지침 3판, 헬스조선>

<출처 헬스조선>