



12월 보건소식지

덕암중학교

발행일자 : 2020.11.30

발행인 : 교장 이승효

덕암중학교 보건실

겨울철 건강관리 10계명

1. 적당한 실내온도 유지! = 18~22℃를 유지
2. 실내 습도를 높이기
= 가습기를 사용하거나 실내에 젖은 수건들을 널기
3. 창문 열어 환기
= 1일 3~4회 강제 환기 필요
4. 손을 자주 씻기
5. 물을 자주 마시기 = 겨울은 공기가 건조하므로
6. 피부 보호 = 씻은 후에는 피부 보습제를 바른다.
7. 규칙적인 생활하기
8. 적당한 운동을 꾸준히 하기
9. 고른 영양 섭취하기
10. 족욕 또는 반신욕
= 전신의 혈액순환을 촉진한다.



12월 1일 '세계 에이즈의 날'



후천성 면역결핍증(AIDS)

사람면역결핍바이러스(HIV) 감염에 의해 면역세포가 파괴되어 면역기능이 떨어진 상태

— 궁금증 해결하기 —

- 01 Question HIV 감염인과 음식을 함께 먹으면 HIV에 감염된다? **NO!**
일상적인 접촉(식사, 포옹, 악수, 화장실 공동사용 등)을 통해서는 감염되지 않습니다.
- 02 Question 콘돔은 효과적인 에이즈 예방법이다? **YES!**
콘돔을 올바르게 사용한다면, 에이즈에 감염될 위험성은 거의 없습니다.
- 03 Question 재채기를 통해서 HIV에 감염된다? **NO!**
가침이나 재채기를 통해서 HIV에 감염되지 않습니다.
- 04 Question HIV 감염인을 물었던 모기에 물리면 HIV에 감염된다? **NO!**
모기나 벌레 등을 통해서 HIV에 감염되지 않습니다.

U=U

UNDETECTABLE=UNTRANSMITTABLE
바이러스 미검출=HIV 감염불가

※ HIV 감염인이 6개월 이상 치료를 받으면 HIV가 미검출 수준으로 억제되므로 성접촉을 통해서도 HIV에 감염될 수 없습니다.

마스크 착용 의무화

11월 13일
(금요일)부터

마스크 착용 의무화

위반 시 과태료 부과

위반당사자 10만원 이하 및 관리·운영자 300만원 이하

착용이 인정되는 마스크

- ✓ KF94, KF80, KF-AD(비말차단)
- ✓ 수술용 마스크
- ✓ 입과 코를 가릴 수 있는 천(면) 마스크
- ✓ 일회용 마스크

마스크 착용 불인정 사례

- ✗ 스카프 등의 옷가지로 얼굴을 가리는 행위
- ✗ 비말 차단 효과가 입증되지 않은 망사형 마스크
- ✗ 낄숨 시 감염원 배출될 수 있는 밸브형 마스크

※ 마스크를 착용했다더라도 입과 코를 완전히 가리지 않은 경우 과태료 부과
(예: 앞 1/4 이하, 장안면 등 주변의 도움 없이 스스로 마스크를 착용하거나 벗기 어려운 사람, 호흡기 질환 등 마스크 착용시 호흡이 어렵다는 의학적 소견을 가진 사람)



겨울철 장염 ‘노로 바이러스’

감염경로

- 노로바이러스에 오염된 음식물 또는 물 섭취
- 사람의 분변에 오염된 물이나 식품
- 감염자의 대변 또는 구토물



노로바이러스

잠복기 및 주요 증상

- 잠복기 : 10~50시간 (평균 24~48시간)
- 주요증상 : 오심, 구토, 설사, 복통, 권태감, 열 등
- ※ 증상 발현 후 24시간~72시간이 되면서 증상이 호전

치료

- 구토에 의한 탈수 및 전해질 장애를 교정하는 수액 요법 등 대증치료

예방 및 관리

- 항바이러스 백신 등이 개발되어 있지 않아 개인위생 관리 철저
- 지하수 등은 사용을 자제하고 식수는 반드시 끓여서 사용
- 가열·조리한 음식물은 맨 손으로 만지지 않도록 주의
- 과일이나 채소류는 흐르는 물에서 깨끗이 씻어서 섭취
- 어패류 등은 가급적 85℃에서 1분 이상 가열하여 섭취
- 손을 충분히 씻고, 주변을 철저히 소독한다.

청소년 흡연예방을 위한 부모님의 역할

☐ 청소년들의 흡연을 예방하는 데는 부모의 역할이 가장 중요하다고 합니다. 자녀들 가방이나 책상 등에서 담배가 발견되거나 몸에서 담배 냄새가 날 경우에는 대화와 설득으로 흡연의 근본적 동기를 정확히 파악하여 흡연이 문제 해결의 방안이 아님을 깨우쳐 주셔야 하겠습니다.

☐ 부모님께서 흡연을 하는 경우라면 강한 의지로 금연을 실천하는 모습을 보여 주십시오!!

⇒ 금연 가정의 자녀들은 별다른 어려움 없이 금연에 성공할 확률이 매우 높습니다.

☐ 자녀에게 담배 심부름을 시키지 않습니다.

☐ 자녀가 함께하는 장소에서 담배를 피우지 않습니다.

⇒ 어른이 되면 담배를 피워도 되는 것으로 인식하게 됩니다.

☐ 가족과 함께 외식 시에는 금연 지정 음식점을 이용하도록 합니다.

☐ 자녀가 담배를 피우는지 잘 살펴주시고 금연에 대한 확고한 의지를 전하되 무엇보다 **사랑으로 대화**를 나누어 주시기 바랍니다.

☐ 자녀와의 의미 있는 대화시간을 가지세요!

청소년들에게는 그 어떤 금연운동보다 부모님의 관심과 사랑이 필요합니다.

* 전자담배는 **담배사업법에 따른 담배의 종류로 분류**되고 있으며, **청소년 보호법(여성가족부 고시 제2013-49호)에 따라 전자담배기기 장치류는 청소년유해물건으로 지정**되어 있음을 알려드립니다.

* 전자담배는 담배에 있는 각종 발암성분이 유사하게 검출되고 간접흡연의 위해를 주므로 실내에서 사용할 수 없고, **금연보조수단으로 사용해서는 안 됩니다.**

음란물로부터 나를 보호하자

TV나 컴퓨터, 스마트폰이 보편화된 시대에 살면서 우리는 성을 이용한 광고나 음란물들을 쉽게 접할 수 있게 되었다. 어떤 프로그램을 선택해야 할지, 해로움을 주는 프로그램은 무엇인지, 우리에게 어떤 영향을 미치는 지에 대해 바로 알고 분별력을 키움으로써 유해매체로부터 나 자신을 보호할 수 있어야 한다.

음란물의 문제점

1. 한마디로 말해 성에 대해 사기 당하고 있는 것입니다.
2. 성에 대한 개념도 바뀔 농습니다.
3. ‘생명의 성’이 빠져 있습니다. 피임하는 방법도 없습니다.
4. 사랑의 감정도 빠져 있어요.
5. 쾌락의 감각도 왜곡시킵니다.
6. 제일 큰 부작용은 자꾸 중독된다는 것입니다.
7. 시간과 정신과 에너지를 빼앗긴다는 점에서 속고 있는 것이라고 할 수 있습니다.

- 발췌 : 구성애의 푸른 아우성

음란물 중독단계

1단계	2단계	3단계	4단계
호기심의 단계	더 자극적인 것을 찾는 단계	누구나 그렇게 한다고 생각하는 단계	실제로 실행하고자 하는 단계
 음란물에 눌러도 하지만 강한 호기심을 갖게 됨 다시 음란물을 보고자 하는 욕구가 강하게 나타남	 호기심을 자극했던 음란물도 자주 보면 실증이 나게 됨 점차 더 자극적인 것을 찾아 호기심을 충족시키려 함	 음란물에 표현된 비위생적인 성행위나 정상적이지 않은 행동이 일반적인 성의 행태로 착각하게 됨	 실제 성행위를 경험해 보려는 욕구를 느낌 음란물에 나온 장면을 흉내 내어 이성과의 성행위나 성폭력 등을 시도하려 함

음란물 접촉을 막기 위한 SMART사용

1. **Secret** : 함부로 자신의 비밀을 공개하면 안 된다.
2. **Meet** : 함부로 인터넷에서 만난 사람을 밖에서 만나면 안 된다.
3. **Accept** : 함부로 이메일이나 쪽지를 열면 안 된다.
4. **Remember** : 기억하자!
온라인 채팅이나 이메일을 보내는 사람이 자신이 누구인지 밝히지 않거나 속일 수 있다는 것을 항상 염두에 두고 있어야 한다.
5. **Tell** : 부모님께 말하자.

방학 중 건강관리 안내

- ① 시간이 많이 필요한 **충치치료**를 하도록 합니다.
- ② 보는데 문제가 없다 하여도 안과를 방문하여 정기검진을 받아보도록 하고, 이미 안경을 착용하고 있다면 정확한 **시력교정**을 받도록 합니다.
- ③ **만성질환(비염·축농증·편도선염·중이염·아토피 등)**의 검진도 받아두고 깨끗하게 치료받도록 합니다.
- ④ 건강검진 검사결과 이상이 발견된 학생들은 방학을 이용하여 정확한 검사와 건강관리에 신경 쓰시기 바랍니다.