



12월 덕암고 보건소식

발행일 : 2020. 12. 1.

발행인 : 교 장

만든이 : 보건교사



12월은 본격적인 겨울이 시작되는 달입니다. 날씨가 추워지면서 실내에서 생활하는 시간이 많아졌습니다. 춥더라도 건강을 위해서 가끔 창문을 활짝 열어 신선한 공기로 바꿔주세요.

실내 환기, 습도조절, 그리고 적절한 활동으로 코로나19를 이겨내 는 건강한 겨울나기 바랍니다.

12월 1일 '세계 에이즈의 날'

에이즈란 무엇인가?



에이즈의 공식명칭은 후천성 면역결핍증후군으로 HIV(인간면역결핍바이러스)라는 에이즈의 원인바이러스가 몸 안에 들어와서 감염되는 질병입니다. 이 바이러스는 인체의 면역체계를 손상시킴으로써 수많은 감염들에 대항하여 싸울 수 없게 만들고 여러 가지 질환으로 나타나며 치료를 받지 않으면 사망에 이르게 됩니다. 중요한 것은 이 바이러스에 감염이 되어도 증상이 나타나지 않으며 검사를 받기 전에는 감염자인지 확인을 할 수 없다는 것입니다.

에이즈 감염경로

- ① 감염자의 혈액을 수혈 받거나 주사기, 바늘을 같이 사용한 경우
- ② 감염자와 성관계를 가진 경우
- ③ 감염된 산모의 임신이나 수유를 통해 아기에게 감염

청소년과 에이즈

세계적으로 가장 에이즈 확산에 취약한 고위험군으로 최근 청소년 감염이 크게 늘고 있습니다. 성에 대한 잘못된 생각과 쉽게 성관계를 하는 것은 에이즈에 노출되는 위험한 일임을 알아야 합니다.

겨울철 장염 '노로 바이러스'

식중독은 여름에만 있는 것은 아닙니다. 여름 식중독은

세균에 의해 많이 발생 하지만 겨울에는 주로 노로바이러스에 의해 발생합니다.



노로바이러스에 의한 식중독은 토하고, 배가 아프고 설사가 나면서 열이 나거나 머리가 아파 감기 증상처럼 여겨지기도 합니다. 식중독 증상은 달라도 예방하는 방법은 다르지 않습니다. 겨울에도

- ▶ **손씻기,**
- ▶ **음식은 익혀 먹고,**
- ▶ **끓여먹는 습관 잊지 마세요!!**



감염병 예방을 위한 생활수칙

| | | |
|--|--|--|
| 면역력 기르기 규칙적인 식사, 운동 일찍 자기 | 물 끓여 먹기 개인 컵 사용 | 비누로 손 씻기 식사 전, 화장실 사용 후, 집으로 돌아온 후, 놀이 후 |
| 외출 후 개인위생 지키기 양치질, 세수하기, 손, 발 씻기 | 감염병 유행 시 사람이 많이 모이는 곳 피하기 PC방, 오락실 등 | 안전한 음식 먹기 되도록 가족과 집에서 먹기 |

올바른 마스크 착용법

- 얼굴 크기에 맞는 마스크를 선택해 잘 밀착되도록 착용하기
- 수건이나 휴지를 덧대면 밀착력이 떨어져 성능 저하
- 착용 후 마스크 절연 안지 않기
- 한 번 사용한 마스크는 재사용 금지 (유틸리티체인 마스크도 밀리는 양회용)

한파대비 건강수칙

실내에서는

1. 생활습관 : 가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취와 고른 영양분을 가진 식사를 합니다.
 2. 실내환경 : 실내 적정온도(18~20℃)를 유지하고 건조해지지 않도록 합니다.
- * 어르신과 어린이는 체온을 유지하기 위한 반응이 떨어질 수 있으므로 주의가 필요합니다.



실외에서는

1. 따뜻한 옷을 입습니다.
* 장갑, 목도리, 모자, 마스크를 착용합니다.
2. 무리한 운동은 삼갑니다.
3. 외출 전 체감온도를 확인합니다.
* 날씨가 추울 때는 가급적 야외활동을 자제합니다.



상대방을 위한 성인권교육 - 경 계 존 중 -

| 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 뭐하는지 계속 물어보기 -무작정 찾아오기, 싫다고 하는데도 계속 따라 다니기 |
| 시각적 경계 | -남의 몸 몰래 엿보기 -자기 몸의 특정 부위를 일방적으로 보여주기 -음란물을 일방적으로 보여주기 -인터넷 SNS에 허락받지 않고 사진이나 동영상 올리기 |

'나의 경계 영역'

(우리몸의 경계)



우리 모두는 눈에 보이지 않지만 경계가 있습니다.
상대방의 경계는 침범하지 않고 존중해야 합니다.

성매매 예방

성매매방지법이란? 성매매를 통해 이익을 얻기 위해 성(性)을 좋지 않은 방향으로 이용하는 사람들을 처벌하고 성매매로 피해를 받아 몸과 마음에 상처를 받은 사람들을 보호하고 도움을 주기위한 법입니다.

성매매는 엄연한 '불법행위'입니다.

돈으로 타인의 성을 거래하는 성매매는 한 사람의 인권을 파괴합니다.



학생들이 할 수 있는 일은 어떤 일이 있을까요?

- ① 할 일과 하지 말아야 할 일을 구별합니다.
- ② 나와 우리의 성을 소중히 여깁니다.
- ③ 음란물에서 보이는 성은 잘못된 것, 과장된 것이라는 것을 알라것을 알아야 합니다.
- ④ 인터넷 채팅 등에서 알게 된 사람이나 모르는 사람을 함부로 만나지 않습니다.
- ⑤ 돈이나 물건, 소비의 유혹에서 나를 지킬 수 있어야 합니다.
- ⑥ 음란성 스팸메일 또는 성매매를 요구하는 사람은 신고합니다.

★ 세상에 하나밖에 없는 '나' 는 돈으로 환산할 수 없는 귀중한 존재이다. **나를 사랑하자♥**

- ▶ 성매매 유혹에 빠지려는 친구가 있다면, 순간의 실수, 잘못된 판단이 얼마나 치명적인 결과를 초래하는지 알려줍니다.
- ▶ 음란 스팸메일 혹은 채팅을 통해 성매매를 유혹, 알선하는 사람은 즉시 신고합니다.
- ▶ 주간지, 신문, 전봇대 등에 붙어있는 고소득 조건의 취업이나 직업소개소, 구인광고에 현혹되지 않습니다.

기침 예절은 이렇게..

기침이나 재채기를 할 때, 팔이나 휴지로 입과 코를 막고 사람이 있는 쪽과 반대 방향으로 얼굴을 돌린 상태에서 하는 것이 바로 기침 예절입니다.

