



http://www.dw.ms.kr

『참과 꿈으로 미래를 키워가는 동원인 육성』

보 건 소 식 지

- 발송일 2023.5.16.
- 발송처 군산동원중학교장

제 목

5월 보건소식지

5월 31일은 세계 금연의 날

□ 담배와 환경파괴



□ 액상형 전자담배와 청소년

최근 청소년의 궤련형 담배 흡연률은 줄고 있는 반면 **액상형 전자담배의 흡연률은 증가**하고 있다고 합니다. 또한 액상형 전자담배의 판매율을 높이려 불법으로 **액상대마를 첨가하여 판매하는 사례**도 있다고 합니다. 마약 중독에 까지 이르게 하는 담배로부터 우리 청소년을 보호하기 위하여 학부모님의 세심한 관찰과 지도부탁드립니다.

명심하세요

19세 미만 청소년에게 판매금지

전자담배 및 전자담배 기기정착류는 청소년 유해악물물건으로 청소년 대상 판매 금지 제품입니다.

또한, 청소년 판매 불가 제품임을 알 수 있도록 **청소년유해표시**를 하여야 합니다.

아동·청소년

절대 액상형 전자담배를 사용하지 마십시오

액상형 전자담배를 사용하여 **호흡기 이상 증상**(기침, 호흡곤란, 가슴통증), **소화기 이상 증상**(메스꺼움, 구토, 설사) 및 **기타 증상**(피로감, 발열, 체중감소 등)을 보인 경우 **부모님이나 선생님에게 알리고 즉시 병의원을 방문**하여 주십시오.

액상형 전자담배를 사용하는 경우 **임의로 전자담배 액상 및 기기를 변형, 개조, 분해, 혼합하는 등의 행위를 절대 금해야** 합니다.

또한, **불법적인 경로를 통해서 구입한 액상형 전자담배는 절대 사용해서는 안 됩니다.**

금연! 도전하기

전 세계적으로 남성 사망의 16%, 여성 사망의 7%가 담배로 인한 것으로 보고되고 있습니다. 앞으로 2030년까지 담배로 인해 약 800만 명이 매년 사망할 것으로 예상되고 있습니다. 현재의 추세로 흡연율이 지속된다면 21세기동안 담배로 인해 약 10억명이 사망할 것으로 예측된다고 합니다. 흡연 가족으로 인한 간접사망자를 포함한 수치입니다.

혹시 흡연 중인 학부모님이 계시다면 담배 한 개비를 피우는데 걸리는 5분 동안 다른 일을 하면서 담배를 잊어보는 시도를 해보면 어떨까요?

5분 음연을 대신할 수 있는 것들

〈건강〉 실천 5분	〈환경〉 실천 5분
<ul style="list-style-type: none"> □ 5분 명상하기 □ 스트레칭 하기 □ 영양제 챙겨먹기 □ 계단 오르기 □ 잘못된 일 반성하기 □ 마스크팩 하기 □ 좋아하는 일 생각하기 □ 스쿼트 10개씩 5세트 □ 취미 알아보기 □ 담배 참은 자신 칭찬하기 	<ul style="list-style-type: none"> □ 주변 쓰레기 정리하기 □ 텀블러에 커피 한잔 마시기 □ 화분에 물주기 □ 플로깅 □ 분리수거 하기 □ 환경을 위한 기부하기 □ 주변에 쓸데 없는 플라스틱 정리하기 □ 물티슈 대신 손수건 챙기기 □ 낭비되는 전력 확인하기 □ 실내 온도 조절하기
〈일상〉 실천 5분	〈온라인〉 실천 5분
<ul style="list-style-type: none"> □ 부모님께 안부 전화드리기 □ 양치하기 □ 책 한 장 읽기 □ 영화 예고편 보기 □ 웹툰 보기 □ 책상 정리하기 □ 손, 발톱 정리하기 □ 노래 한 곡 부르기 □ 거래할 중고물품이 있는지 생각하기 □ 좋아하는 간식 먹기 	<ul style="list-style-type: none"> □ 날씨 검색하기 □ 인터넷 뉴스 기사 읽기 □ 온라인 도서 쇼핑하기 □ 쇼핑물 구경하기 □ 여행지 검색하기 □ 주변 맛집 알아보기 □ 짧은 심리테스트 등 하기 □ 식사 메뉴 정하기 □ SNS에 업로드 할 일상 사진 □ 짧은 동영상 촬영하기 □ 금연 정보 검색하기

해외 유입 감염병 예방수칙

코로나19 확진자 감소세에 따른 방역지침의 완화와 해외여행의 증가로 인해 해외유입 감염병 발생이 증가하고 있습니다. 예방수칙을 안내드리오니 참고하여 주시기 바랍니다.

- 여행 시 물과 음식섭취 시 주의하고 **감염예방을 위해 손씻기, 기침예절 등 개인위생 준수**
- 여행 이후 일주일 이내에 발열, 구토, 설사, 피부질환 등이 생기는 경우 반드시 병원에 방문하여 진료
- (모기매개) 동남아시아 등 모기매개 감염병(덴기열, 치쿤구니야열, 지카바이러스 등) 유행 지역에 여행 시 긴 팔 옷과 모기기피제 등을 준비해 모기에 물리지 않도록 주의
- (홍역) 전세계적으로 홍역이 발생 중에 있으며, 발생지역에 여행 계획이 있는 경우 출국 4~6주 전에 예방접종 권고하고 방문 이후 21일 이내에 발열, 발진 등 홍역 의심증상 발생 시 의보건관에 방문하여 진료 받기
- (세균성질) 오염된 식수와 식품매개로 주로 전파되기 때문에 물은 끓여 마시고, 음식은 충분한 온도에서 조리하여 익혀서 섭취하며, 올바른 손씻기(흐르는 물에 비누, 세정제 등을 사용하여 30초 이상) 실천

엠폭스 예방 및 행동수칙

□ 엠폭스 관심에서 주의 단계 상향(2023.4.13.부터)

구 분	내 용
정의	원숭이두창 바이러스(Monkeypox virus) 감염에 의한 급성 발열, 발진성 질환
감염경로	<ul style="list-style-type: none"> · 인수공통감염병으로 원숭이두창 바이러스에 감염된 동물(쥐, 다람쥐, 프레리도그와 같은 설치류 및 원숭이 등), 감염된 사람 또는 바이러스에 오염된 물질과 접촉할 경우 감염될 수 있으며, 태반을 통해 감염된 모체에서 태아로 수직감염이 발생 가능 - (피부병변 부산물) 감염된 동물·사람의 혈액, 체액, 피·부, 점막병변과의 직·간접 접촉 - (매개물) 감염환자의 체액, 병변이 묻은 매개체(린넨, 의복 등) 접촉을 통한 전파 - (비말) 코, 구강, 인두, 점막, 폐포에 있는 감염비말에 의한 사람간 직접 전파 - (공기) 바이러스가 포함된 미세 에어로졸을 통한 공기전파가 가능하나 흔하지 않음
잠 복 기	<ul style="list-style-type: none"> · 5~21일(평균 6~13일) *전염력이 강한 시기: 전구기(3~5일 간)
주요증상	<ul style="list-style-type: none"> · 발열, 오한, 림프절 부종, 피로, 근육통 및 요통, 두통, 호흡기 증상(인후통, 코막힘, 기침 등) 등과 같은 증상이 나타나며, 보통 1~4일

	후에 발진 증상이 나타남 · 발진은 얼굴, 입, 손, 발, 가슴, 항문생식기 근처 등에서 나타남
치 료	· 대부분 자연치료 또는 대증치료 · 필요시, 항바이러스제(테코비리마트) 치료
예 방	· 예방접종 · 예방을 위한 주의사항 <ol style="list-style-type: none"> ① 감염된(감염의 위험이 있는) 사람 또는 동물과의 직·간접적 접촉 피하기 ② 감염된 환자가 사용한 물품(린넨과 같은 침구류 등)과의 접촉 피하기 ③ 의심되는 사람, 동물 또는 물건과 접촉을 한 경우, 비누와 물로 손을 씻거나 알코올 성분의 손 소독제를 이용하여 깨끗이 하기 ④ 엠폭스 발생국(장소)을 여행하는 경우, 바이러스를 보유할 수 있는 동물과의 접촉 피하기

엠폭스 의심증상(발진 등) 발생 시 행동요령

- ✓ **실거주지 관할 보건소로 즉시 신고하여 방역 당국의 조치사항 안내에** 따름
- ✓ 엠폭스 진단 전까지 **동거인을 비롯한 주위사람들과의 접촉 삼가**
* 침구, 식기, 컵 등 물품을 별도로 사용하고 가능하면 생활공간을 분리
- ✓ **철저한 손위생** 및 가족, 동거인 등 보호하기 위해 **개인보호구 사용**
* 피부병변을 긴 소매 및 바지 등으로 감싸 노출 최소화, 마스크 착용, 일회용 장갑 등
- ✓ 의심증상자의 **쓰레기 및 침구는 별도로 분리하여 관리**
* 확진되면 쓰레기는 폐기물로 별도 분리 배출하고 침구도 별도 세탁 시행
- ✓ **애완동물을 포함한 기타 동물과의 접촉 삼가**

정신건강을 위한 수칙

1. 많은 사람을 칭찬합니다.
2. 감사하는 마음으로 삽니다.
3. 원칙대로 정직하게 삽니다.
4. 긍정적으로 세상을 봅니다.
5. 자주 웃는 표정을 짓습니다.
6. 반가운 마음으로 인사합니다.
7. 상대방의 입장에서 생각하여 봅니다.
8. 하루 세 끼 맛있게 천천히 먹습니다.
9. 때로는 손해 볼 줄도 알아야 합니다.
10. 약속 시간에는 여유 있게 가서 기다립니다.

성 고충 상담 안내

우리 학교 성고충 상담 창구는 보건실(본관 1층)입니다. 성희롱·성폭력 및 남녀 차별로 피해 입은 학생은 성고충 상담 선생님께 도움을 요청하세요.

성폭력, 성희롱이란 신체적인 접촉을 얼마나 했는가의 문제가 아니며, 가벼운 추행이더라도 상대방의 동의가 없었고 당하는 사람이 성적으로 모욕감을 느낀다면 성폭력으로 봅니다. 이럴 때에는 행위를 중지하도록 차분하고 명확한 어투로 자신의 느낌과 생각을 분명하게 표현해야 합니다.

성폭력 상담기관

전북 여성·학교폭력피해자 해바라기 아동지원센터
(☎ 063-246-1375)

여성긴급전화: 1366, 청소년전화: 1388, 학교폭력관련전화: 117
군산성폭력상담소: 063-445-1366