



http://www.dw.ms.kr

『배움 · 나눔 · 참여로 모두가 행복한 학교』

## 보 건 소 식 지

- 발송일 2024.10.25.
- 발송처 군산동원중학교장

### 제 목

10월 보건소식지

### 인플루엔자 유행주의보 발령

**2023년 9월 15일(금) 0시 인플루엔자 유행 주의보 발령**

#### ▶ 인플루엔자란?

▶ 흔히 **독감**으로 불리며,  
주로 기침, 재채기 등 사람의  
호흡기비말을 통해 전파

▶ 감염 되면 1~4일(평균 2일) 후에  
증상이 나타나며, **38°C 이상 고열,**  
**기침, 인후통, 두통, 근육통,**  
**피로감, 쇠약감, 식욕부진 등**  
**전신증상을 보임**



#### ▶ 인플루엔자 유행주의보란?

▶ 지역사회 내 인플루엔자 유행을  
알리기 위한 발령 체계

▶ 23-24절기('23.9월~'24.8월) 유행기준 :  
외래환자 1천 명당 6.5명

▶ 23-24절기는  
**9월 15일(금) 0시에**  
**유행주의보 발령**

※ 직전 절기 유행주의보 해제없이  
유행주의보 발령 지속



#### ▶ 인플루엔자 증상은?

인플루엔자 바이러스에 감염되면 1~4일(평균 2일) 후에 증상이 나타납니다. 발열 등의 전신 증상은 일반적으로 3~4일 지속되지만, 기침과 인후통 등은 며칠 더 지속될 수 있습니다.



#### ▶ 호흡기감염병 예방수칙

- 올바른 손씻기  
(흐르는 물에서 비누로 30초 이상)
- 기침 예절 지키기
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- 호흡기 증상이 있는 경우 마스크 착용 및  
다른 사람과의 접촉을 피하고 진료받기
- 인플루엔자 예방접종 받기



접종기관 등은 예방접종도우미  
([nip.kdca.go.kr](http://nip.kdca.go.kr))에서 확인 가능

### 10월 15일은 세계 손씻기의 날

#### 매년 10월 15일은 세계 손씻기의 날



2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서  
각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을  
방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다.

심각할 경우 사망에까지 이르는 감염 질환들이  
간단한 손씻기를 통해 대부분 예방이 가능하다는 각종 연구를  
바탕으로 만들어진 지구촌 캠페인입니다.



Global Handwashing Day  
15 October

#### 올바른 손씻기 6단계



### 10월 11일은 비만 예방의 날

#### ▶ 건강 성장을 위한 운동

코로나19로 인하여 학생의 활동량은 줄어들고, 정신 건강문제와 비만의 위험이 커지고 있습니다. 세계보건기구에서는 만 5~17세 소아 청소년에게 중등도 강도의 운동을 매일 1시간 정도 권장하고 있습니다.

#### ▶ 걷는 즐거움을 느끼자!

생활 속 운동 실천의 첫 걸음은 바로 '걷기'입니다. 운동을 해야한다는 스트레스보다는 자연스럽게 움직이는 걷기를 통해 움직임의 즐거움을 함께 찾을 수 있게 해주세요.

#### ▶ 건강한 식사, 함께 하고 있나요?

낮에 받은 스트레스, 어떻게 풀고 있나요? 바쁘다고 패스트푸드, 외식만 하고 있지 않나요? 자녀의 올바른 식습관 형성을 위해 함께하는 식사, 건강한 식사를 노력해 주세요.

#### ▶ 충분한 수면이 필요해요!

수면시간 부족은 비만의 위험요소입니다. 충분한 휴식시간

과 수면시간을 꼭! 확보해 주세요. 하루의 피로는 아이와 함께 움직이는 것으로 풀어주세요!

### 디지털 성범죄 7가지 안전수칙



#### 디지털 성범죄 위험성, 이렇게 알려주세요.

1. 동의하지 않은 촬영과 유포는 '장난'이 아닌 '범죄'라고 알려 주세요.
2. 친구 사이라도 신체사진을 보내는 것은 위험할 수 있다고 알려주세요.
3. SNS, 게임에서 만난 친구가 신체 사진을 요구할 때 주변에 도움을 요청해야 한다고 알려주세요.
4. 온라인에서 만난 친구의 프로필이 가짜일수도 있다고 알려주세요.
5. 온라인에서 만난 친구에게 개인정보(학교, 연락처 등) 공유하지 않아야 하며, 개인정보를 유출할 수 있는 게시물은 비공개로 처리하라고 알려주세요.
6. 개인정보 유출 시, 범죄에 악용될 수 있다고 알려주세요.
7. 평소 자녀와 충분한 대화를 나누세요.
8. 피해에 대한 책임을 아이에게 묻지 마세요.

#### 이렇게 대처하세요.

1. 피해 발생시 혼자 고민하지 말고, 경찰청 112로 연락하세요.
2. 디지털성범죄피해지원센터를 통해 도움을 받으실 수 있습니다.
3. 음란물 피해의 경우, 디지털 피해지원센터에 삭제 요청합니다.

### 알레르기 비염이란?

#### 환절기에 심해지는 알레르기 비염?

알레르기 비염은 **급격한 온도 변화 등의 자극**에 의해서도 증상이 유발되기 때문에 요즘 같이 기온 차가 큰 **환절기**에 증상이

심해지게 됩니다. 또한 **환절기에 유행하는 감기도 알레르기비염의 증상을 악화시킬 수** 있기 때문에 더욱 더 주의해야 합니다.

### 알레르기 비염 증상?



### 알레르기 비염 합병증

알레르기비염을 제때 치료하지 않으면 **축농증, 코 물혹, 중이염, 수면장애, 천식** 등을 유발합니다. 특히 소아의 경우 만성적 코막힘과 구강호흡으로 인해 치아 부정교합이 발생하여 얼굴형이 달라질 수 있으며, 성인의 경우 의욕상실, 생산성 저하 등이 발생할 수 있습니다.

### 알레르기비염 예방법

1. 금연을 하고, 담배 연기 피하기.
2. 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기.
3. 실내는 깨끗이 청소하고 청결하게 유지하며, 급격한 온도 변화 피하기.
4. 황사가 심하거나 꽃가루가 날리는 날은 외출을 삼가거나 보건용 마스크 착용하기.
5. 효과적이고 검증된 치료 방법으로 꾸준히 관리하여 합병증 예방하기.

### 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. 이런 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