



http://www.dw.ms.kr

『참과 꿈으로 미래를 키워가는 동원인 육성』

보 건 소 식 지

- 발송일 2023.11.16.
- 발송처 군산동원중학교장

제 목

11월 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 전신증상**을 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.



▶ 대처법

열이 나거나 감기 증상이 심한 학생은 병원에서 진료를 받고 코로나 혹은 독감 검사를 합니다.

- 코로나, 독감 예방을 위해 마스크 착용
- 열과 호흡기감염 증상이 있으면 집에서 쉬기
- 독감 예방접종하기

눈 건강 지키기

11월 11일은 대한안과학회에서 정한 눈의 날입니다.

▶ 건강한 눈을 위한 수칙

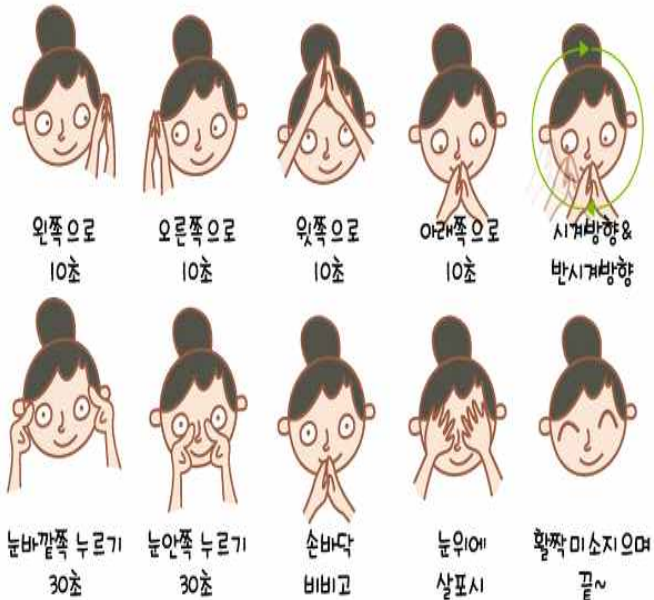
- 눈의 긴장을 풀고 휴식 취합니다.
- 쉬는 시간에는 창밖을 내다봅니다.
- 수시로 눈동자를 움직이며 눈 운동을 합니다.
- 책을 볼 때는 30cm 거리를 유지합니다.
- 30분 TV 시청 후 눈 운동을 합니다.
- 컴퓨터를 할 때는 모니터에서 40cm 이상 거리를 둡니다.
- 바른 자세를 유지하고 잠을 충분히 잡니다.
- 눈에 좋은 비타민A(고구마, 당근, 파프리카, 시금치 등)를 먹습니다.

▶ 안구건조증이란?

안구 표면이 손상되어 눈 시림과 자극, 이물감 등이 느껴지는 질환으로 눈물 분비 저하, 눈물의 지나친 증발, 눈물 생성 기관 염증 등의 원인으로 발생합니다.

*예방법: 적절한 습도 유지하기, 장시간 눈을 뜨고 있지 않기 (장시간 텔레비전 시청 혹은 스마트폰 이용 삼가기)

▶ 눈 체조



흡연과 피부

HAPPY J DERMATOLOGY

흡연으로 인한 피부 노화

혈관 수축, 혈액 순환 방해로 피부에 필요한 영양분과 산소를 제대로 공급받지 못하여 **피부 재생 능력이 떨어지게 되며 노화를 앞당기는 원인이 됩니다.** 담배 속 독성 물질은 **피부 각질층의 수분 함량을 떨어트리**고 **에스트로겐을 감소시켜** 피부를 위축시키게 됩니다.



흡연 예방을 위한 부모님의 역할

1. 부모님이 흡연하는 경우라면 강하게 금연을 실천하는 모습을 보여주세요!
 2. 자녀에게 담배 심부름을 시키지 않습니다.
 3. 자녀가 함께하는 장소에서 담배를 피우지 않습니다.
 4. 가족 외식 시에는 금연 지정 음식점을 이용합니다.
 5. 자녀와 의미 있는 대화 시간을 자주 가집니다.
- ▶ 전자담배는 담배사업법에 따른 담배 종류로 분류되고 있으며, **청소년 보호법(여성가족부 고시 제2013-49호)에 따라 전자담배기 장치류는 청소년 유해물건으로 지정되어 있습니다.**
- ▶ 전자담배는 담배에 있는 **각종 발암 성분이 유사하게 검출**되고 간접흡연의 위해를 주므로 실내에서 사용할 수 없고, **금연 보조 수단으로 사용해서는 안 됩니다.**

악물 오남용 예방- 에너지 음료 주의



마약 예방

마약으로부터 청소년의 안전 지키기 4대 수칙!

- 1 모르는 사람이 건네는 음료, 사탕, 비스킷 등을 **받지도 먹지도 않기!**
- 2 처방전 없이 구입한 약은 **함부로 복용하지 않기!**
- 3 온·오프라인상의 마약류 판매 구매 행위는 불법, **판매도 구매도 하지 않기!**
- 4 친구의 권유는 단호하게 거절하고 **어른들에게 도움 요청하기!**

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