



http://www.dw.ms.kr

『배움 · 나눔 · 참여로 모두가 행복한 학교』

## 보 건 소 식 지

- 발송일 2024.11.25.
- 발송처 군산동원중학교장

### 제 목

11월 보건소식지

## 인플루엔자 유행 주의

### ▶ 인플루엔자란?

- ▶ 흔히 독감으로 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 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

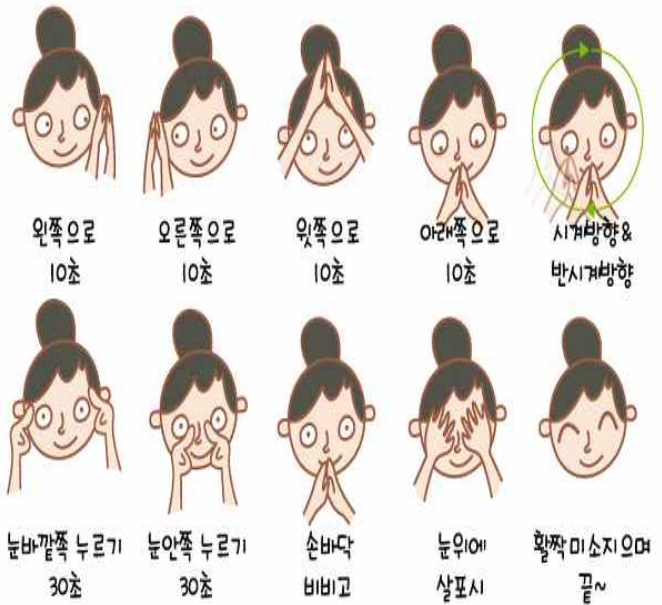
- 눈의 긴장을 풀고 휴식 취합니다.
- 쉬는 시간에는 창밖을 내다봅니다.
- 수시로 눈동자를 움직이며 눈 운동을 합니다.
- 책을 볼 때는 30cm 거리를 유지합니다.
- 30분 TV 시청 후 눈 운동을 합니다.
- 컴퓨터를 할 때는 모니터에서 40cm 이상 거리를 둡니다.
- 바른 자세를 유지하고 잠을 충분히 잡니다.
- 눈에 좋은 비타민A(고구마, 당근, 파프리카, 시금치 등)를 먹습니다.

### ▶ 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



## 전자담배

여성가족부 | 청소년독물예방

달콤한 과일향? 귀여운 캐릭터? 모두

# 전자담배는 청소년유해물건입니다



## 전자담배 제작·판매 시 청소년 보호법 의무사항을 지켜주세요!

### 전자담배 제작 시 청소년 유해표시

표시문구	크기	색상	위치
"19세 미만 청소년에게 판매할 수 없습니다." 표기	상표 면적의 1/10 이상 크기의 면적에 기재	비탕색과 보색	청소년유해표시의무자가 자율적으로 정하는 곳

### 전자담배 판매 시 구매자의 나이 및 본인 여부 확인

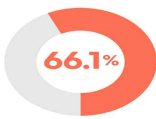
- 주민등록증 · 운전면허증(모바일 포함), 여권, 외국인등록증, 장애인등록증 및 PASS앱

※ 전자담배 제작 시 청소년 유해표시를 하지 않을 경우 또는 전자담배를 청소년에게 판매·대여·배포하거나 영리를 목적으로 무상으로 제공한 경우 「청소년 보호법」 제59조에 따라 2년 이하의 징역 또는 2천만원 이하의 벌금에 처해집니다.

맛과 향, 캐릭터·장난감 등의 디자인으로 청소년을 유인하는 전자담배

## 모두 청소년에게 판매가 금지된 ‘청소년유해물건’입니다

\* 전자담배 기기장치류 청소년유해물건 결정 고시(시행 17. 10. 30.)



흡연하는 청소년 중  
**66.1%**가  
**액상형 전자담배**를 사용



흡연하는 청소년이 담배를 구입할 때  
성인 인증을 위한 **나이와 본인 확인**을  
**하지 않은** 담배 및 전자담배 판매(종전)점\*이  
**40.1%**

\* 여성가족부, 2022년 청소년 민체이행 및 유해환경 실태조사 (초·중·고·대·성)



## 청소년은 전자담배를 구입할 수 없어요!

전자담배 구매를 위해 신분증을 위·변조 또는 타인의 신분증을 도용하는 것은 **위법한 행위**입니다.



## 제작, 판매업자는 청소년 보호 의무를 지켜주세요!

니코틴 용액 등 전자담배 액상과 담배성분을 흡입할 수 있는 전자장치 및 그 부속품(배터리, 무전기, 카트리지 등)은 **청소년에게 판매, 대여, 배포를 금지**하고 있습니다.

▶ 전자담배는 담배에 있는 **각종 발암 성분이 유사하게 검출**되고 간접흡연의 위해를 주므로 실내에서 사용할 수 없고, **금연 보조 수단으로 사용해서는 안 됩니다.**

## 11월 14일, 세계 당뇨의 날



## 11월 14일은 세계 당뇨의 날

세계보건기구(WHO), 세계당뇨병연맹(IDF)이 1991년 전 세계적으로 늘어나는 당뇨병에 대한 경각심을 높이고 당뇨병 퇴치를 위해 매년 11월 14일을 '세계 당뇨병의 날(World diabetes day)'로 지정했습니다. 11월 14일로 정한 이유는 당뇨병 치료에 새로운 가능성을 제시하고 인슐린을 발견한 노벨 의학상 수상자 프레드릭 벵딩(캐나다 의학자) 교수의 생일을 기념하기 위한 것입니다.

## 1. 당뇨(Diabetes mellitus)

인슐린의 분비 이상으로 혈액 속의 포도당 농도가 높아져 소변으로 포도당이 빠져나가는 병입니다. 음식을 먹은 후 혈관속에 당이 많아지면 췌장에서 인슐린이라는 호르몬이 분비됩니다. 분비된 인슐린은 근육과 지방에 당을 저장 및 사용하도록 하여 혈당을 조절합니다.

## 당뇨 증상 확인하고 치료해요!

### 당뇨의 대표적 증상



	<b>식사요법</b> 아이들은 칼로리를 제한하지 않고 성장에 필요한 영양소를 골고루 매일 섭취합니다.
	<b>혈당검사</b>
	<b>인슐린 주사</b>
	<b>운동요법</b> 운동을 하면 혈당이 떨어지지만 혈당이 높을 때에는 주의가 필요합니다.

## 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. 그럴 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