http://www.dw.ms.kr

『참과 꿈으로 미래를 키워가는 동원인 육성』

보 건 소 식 지

■ 발송일 2023.10.6.
■ 발송처 군산동원중학교장

제 목

10월 보건소식지

## 인플루엔자 유행주의보 발령

2023년 9월 15일(금) 0시 인플루엔자 유행 주의보 발령

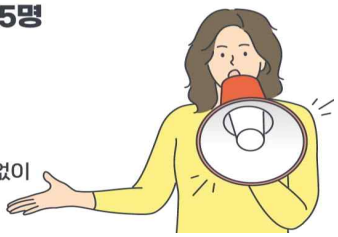
### ▶ 인플루엔자란?

- 흔히 독감으로 불리며, 주로 기침, 재채기 등 사람의 호흡기비말을 통해 전파
- 감염 되면 1~4일(평균 2일) 후에 증상이 나타나며, 38℃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



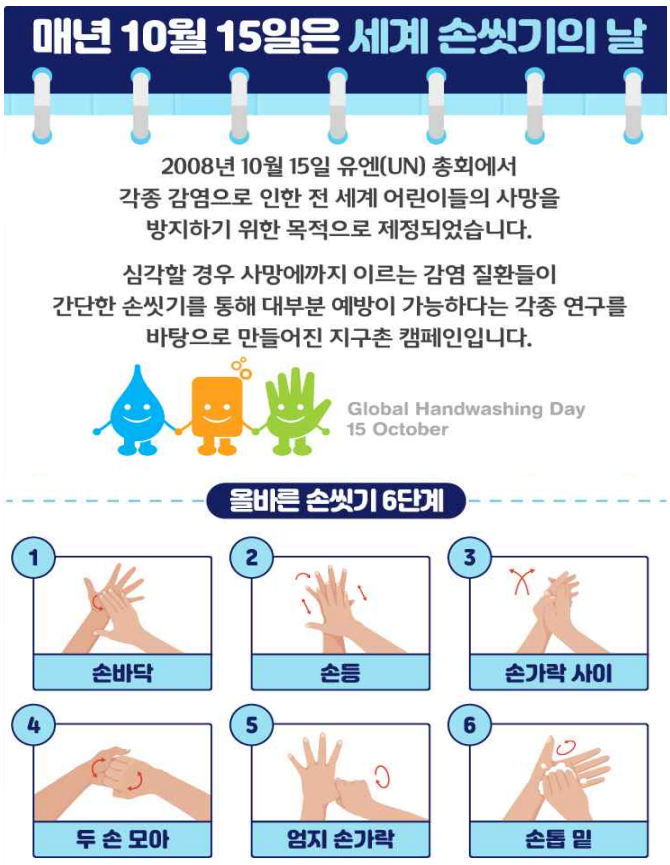
### ▶ 인플루엔자 증상은?

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)에서 확인 가능

## 10월 15일은 세계 손씻기의 날




## 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!

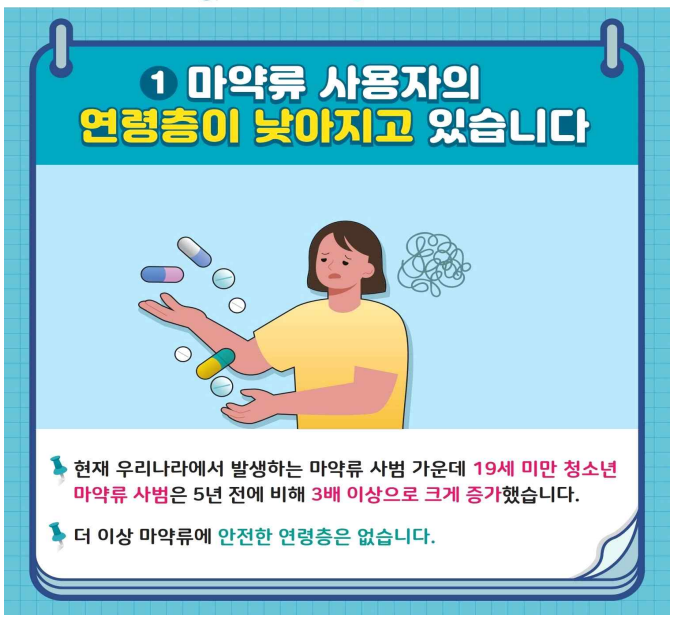
수면시간 부족은 비만의 위험요소입니다. 충분한 휴식시간

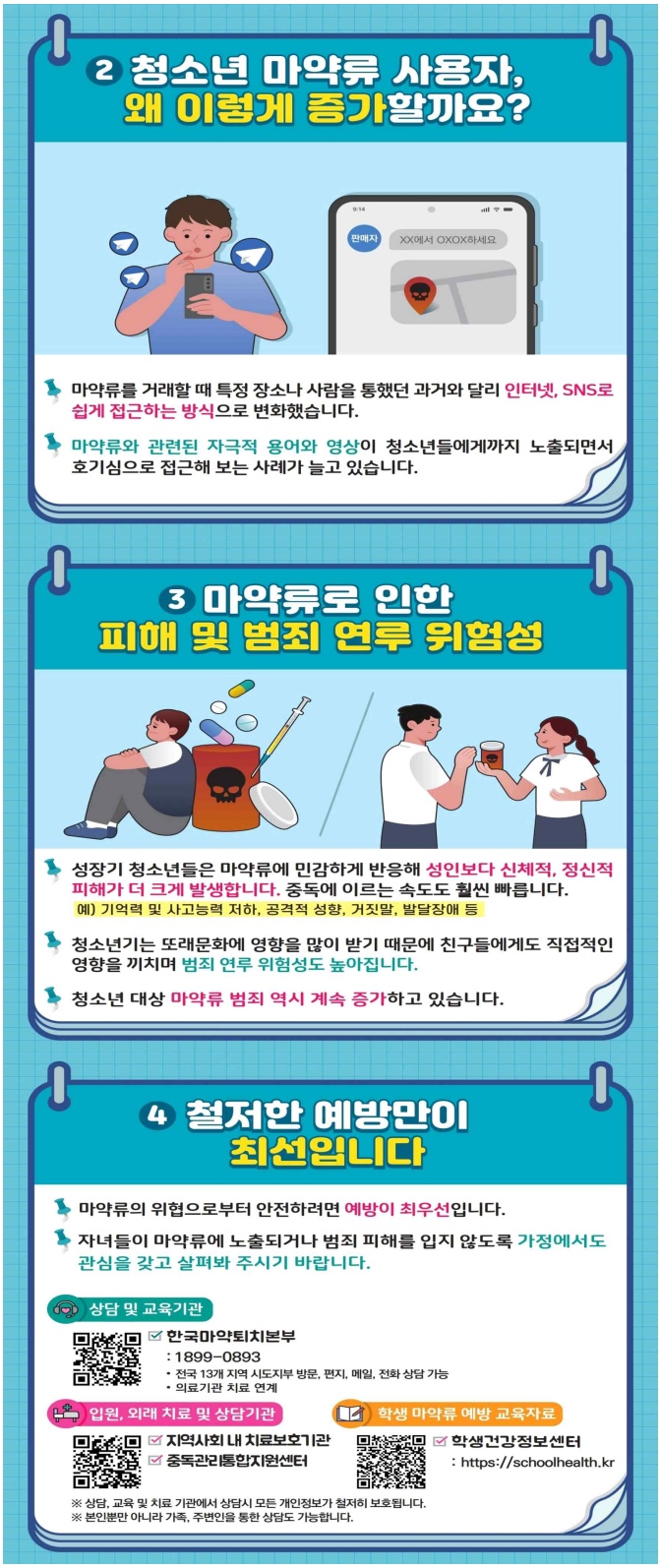
과 수면시간을 꼭! 확보해 주세요. 하루의 피로는 아이와 함께 움직이는 것으로 풀어주세요!

## 디지털 성범죄 7가지 안전수칙

1. 나와 타인의 개인정보를 인터넷에 올리거나 다른 사람에게 전송하지 않는다.
2. 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷링크나 파일을 클릭하지 않는다.
3. 타인의 동의 없이 사진이나 영상을 찍지도, 보내지도, 보지도 않는다.
4. 타인의 사진이나 영상에 성적 이미지를 합성하지 않는다.
5. 타인의 사진이나 영상을 퍼뜨리겠다고 위협(협박)하지 않는다.
6. 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 믿을 수 있는 어른에게 알린다.
7. 불법 촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때는 전문기관에 도움을 요청한다.

## 약물 오남용 예방




## 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