



# 12월 보건소식

발행인 : 교 장 양민자  
 지도인 : 교 감 강준균  
 편 집 : 보건교사 최윤희  
 발행일 : 2022. 12.5

## 세계 에이즈의 날 (12월 1일)

### ● 에이즈란 무엇인가?

에이즈의 공식명칭은 후천성 면역결핍 증후군으로 HIV(인간면역결핍바이러스)라는 에이즈의 원인바이러스가 몸 안에 들어와서 감염되는 질병입니다. 이 바이러스는 인체의 면역체계를 손상시킴으로써 수많은 감염들에 대하여 싸울 수 없게 만들고 여러 가지 질환으로 나타나며 치료를 받지 않으면 사망에 이르게 됩니다. 중요한 것은 이 바이러스에 감염이 되어도 증상이 나타나지 않으며 검사를 받기 전에는 감염자인지 확인을 할 수 없다는 것입니다.

### ● 에이즈 감염경로

- ① 감염자의 혈액을 수혈 받거나 주사기, 바늘을 같이 사용한 경우
- ② 감염자와 condom 사용하지 않고 성관계를 했을 경우
- ③ 감염된 산모의 임신이나 수유를 통해 아기에게 감염되는 경우

### ● 에이즈 예방법

- A (Abstinence, 절제):** 청소년기에 할 수 있는 가장 중요한 예방법으로 성 접촉을 절제합니다.
- B (Being faithful, 신뢰):** 믿을 수 있는 한 사람과의 성관계가 안전합니다.
- C (Condom use, 사용):** 성관계 시 condom 사용은 성 접촉으로 인한 감염을 예방할 수 있습니다.
- D (Do HIV-test, 검사):** 감염 가능성이 있는 안전하지 않은 성 접촉 후 12주가 지나 검사를 받습니다.
- ☞ 전국 보건소에서 HIV 무료 익명 검사를 받을 수 있습니다.

### ● 청소년과 에이즈

세계적으로 가장 에이즈 확산에 취약한 고위험군으로 최근 청소년 감염이 크게 늘고 있습니다. 성에 대한 잘못된 생각과 쉽게 성관계를 하는 것은 에이즈에 노출되는 위험한 일임을 알아야 합니다.

## 겨울철 장염 ‘노로바이러스’

### ❁ 감염경로

- 노로바이러스에 오염된 음식물 또는 물 섭취
- 사람의 분변에 오염된 물이나 식품
- 감염자의 대변 또는 구토물

### ❁ 잠복기 및 주요 증상

- 잠복기 : 10~50시간 (평균24~48시간)
  - 주요증상 : 오심, 구토, 설사, 복통, 권태감, 열 등
- ※증상 발현 후 24시간~72시간이 되면서 증상이 호전

### ❁ 치료

- 구토에 의한 탈수 및 전해질 장애를 교정하는 수액요법 등 대증치료

### ❁ 예방 및 관리

- 항바이러스 백신 등이 개발되어 있지 않아 개인위생 관리 철저
- 지하수 등은 사용을 자제하고 식수는 반드시 끓여서 사용
- 가열·조리한 음식물은 맨 손으로 만지지 않도록 주의
- 과일이나 채소류는 흐르는 물에서 깨끗이 씻어서 섭취
- 어패류 등은 가급적 85°C에서 1분 이상 가열하여 섭취
- 손을 충분히 씻고, 주변을 철저히 소독한다.

## 겨울철 비만관리

겨울철에는 집안에서 생활하는 경우가 많아 운동량이 감소하여 비만이 되기 쉽습니다.

또한 규칙적인 학교생활에서 벗어나서 늦게 일어나고 식사시간도 불규칙해지는 등의 원인으로 체중관리에 어려움을 겪게 됩니다.

따라서 겨울철이라고 하더라도 비만관리를 위한 학생 여러분의 노력이 요구됩니다.

1. **저열량, 저당질, 정상지질, 고단백질의 식이요법을 실시합니다.** 야채, 과일, 나물, 생선 등을 주로 섭취하며 육류, 지방이 많은 음식은 피하도록 합니다.
2. **적당한 운동을 합니다.** 추울 때는 줄넘기, 윗몸일으키기 등의 맨손체조 등을 실시하고 덜 추울 때는 걷기, 가볍게 달리기, 수영등을 하도록 합니다.
3. 겨울방학기간 **비만합병증이 있는지** 검사하는 방법은 병원에서 지방간 진단을 위한 간기능검사. 고지혈증과 동맥경화증 진단을 위한 혈청 콜레스테롤 검사 등이 있습니다.

올바른 식사와 규칙적인 운동으로 소아비만을 예방하도록 합니다.



## 음란물로부터 나를 보호하자



TV나 컴퓨터, 스마트폰이 보편화된 시대에 살면서 우리는 성을 이용한 광고나 음란물들을 쉽게 접할 수 있게 되었습니다. 어떤 프로그램을 선택해야 할지, 해로움을 주는 프로그램은 무엇인지, 우리에게 어떤 영향을 미치는지에 대해 바로 알고 분별력을 키움으로써 유해매체로부터 나 자신을 보호할 수 있어야 합니다.

### 음란물의 문제점

1. 한마디로 말해 성에 대해 사기 당하고 있는 것입니다.
2. 성에 대한 개념도 바뀌어 놓습니다.
3. '생명의 성'이 빠져 있습니다. 피임하는 방법도 없습니다.
4. 사랑의 감정도 빠져 있어요.
5. 쾌락의 감각도 왜곡시킵니다.
6. 제일 큰 부작용은 자꾸 중독된다는 것입니다.
7. 시간과 정신과 에너지를 빼앗긴다는 점에서 속고 있는 것이라고 할 수 있습니다.

- 발체 : 구성애의 푸른 아우성

### 음란물 중독단계

| 1단계  | 2단계   | 3단계   | 4단계   |
|--|---|---|---|
| 호기심의 단계  | 더 자극적인 것을 찾는 단계   | 누구나 그렇게 한다고 생각하는 단계   | 실제로 실행하고자 하는 단계   |
|  <ul style="list-style-type: none"> <li>음란물에 놀라기도 하지만 강한 호기심을 갖게 됨</li> <li>다시 음란물을 보고자 하는 욕구가 강하게 나타남</li> </ul> |  <ul style="list-style-type: none"> <li>호기심을 자극했던 음란물도 자주 보면 실증이 나게 됨</li> <li>점차 더 자극적인 것을 찾아 호기심을 충족시키려 함</li> </ul> |  <ul style="list-style-type: none"> <li>음란물에 표현된 비위생적인 성행위나 정상적이지 않은 행동이 일반적인 성의 행태로 착각하게 됨</li> </ul> |  <ul style="list-style-type: none"> <li>실제 성행위를 경험해 보려는 욕구를 느낌</li> <li>음란물에 나온 장면을 흉내 내어 이성과의 성행위나 성폭력 등을 시도하려 함</li> </ul> |

### 음란물 접촉을 막기 위한 SMART사용

1. **Secret** : 함부로 자신의 비밀을 공개하면 안 된다.
2. **Meet** : 함부로 인터넷에서 만난 사람을 밖에서 만나면 안 된다.
3. **Accept** : 함부로 이메일이나 쪽지를 열면 안 된다.
4. **Remember** : 기억하자!  
온라인 채팅이나 이메일을 보내는 사람이 자신이 누구인지 밝히지 않거나 속일 수 있다는 것을 항상 염두에 두고 있어야 한다.
5. **Tell** : 부모님께 말하자.

## 겨울방학을 건강하게

|  |   |   |
|--|---|---|
|  |  |  |
| 게임과 TV 보기는 시간 정해서 하기   | 과식하지 않기   | 안전사고 주의   |
|  |  |  |
| 조금이라도 움직이기   | 1830 손 씻기와 양치질  | 건강상태 점검하기   |

- 평소에 먼 곳이 잘 안보이거나 흐릿하게 보이는 경우 안과를 방문하여 정밀검진을 받고 필요시 안경을 착용하거나 안경의 도수를 재조정 합니다.
- 충치(치아우식증)치료나 실란트 (치아홈메우기), 부정 교합 교정 등 치과 진료를 받습니다.
- 비염 · 축농증 · 편도선염 · 중이염 등이 있는 학생은 이비인후과를 방문하여 치료하도록 합니다.
- 반복되는 증상이나 통증(두통, 복통, 등) 있는 경우 병원에서 정밀 검진을 받습니다.
- 정서적 문제로 어려움이 있는 경우 소아청소년정신과를 방문하여 심리검사, 상담 등을 통한 전문가의 도움을 받습니다.

1. 적당한 실내온도 유지! = 18~22℃를 유지

2. 실내 습도를 높이기

= 가습기를 사용하거나 실내에 젖은 수건들을 널기

3. 창문 열어 환기

= 일일 3~4회 강제 환기 필요

4. 손을 자주 씻기

5. 물을 자주 마시기 = 겨울은 공기가 건조하므로

6. 피부 보호 = 씻은 후에는 피부 보습제를 바른다.

7. 규칙적인 생활하기

8. 적당한 운동을 꾸준히 하기

9. 고른 영양 섭취하기

10. 족욕 또는 반신욕

= 전신의 혈액순환을 촉진한다.



## 겨울철 안전사고예방

- ▶ 강이나 호수에서 얼음을 타고 놀지 않습니다.
- ▶ 눈길 위에서 자전거를 타지 않습니다.
- ▶ 야외 활동 시에는 적당한 관절운동으로 움츠려진 몸을 유연하게 풀어준 후, 활동을 시작합니다.
- ▶ 먼 거리의 여행은 부모님이나 어른과 함께 갑니다.
- ▶ 스키 같은 야외운동을 계획했다면 전날은 충분히 따뜻하게 숙면을 취합니다.
- ▶ 동상 예방  
몸 전체를 따뜻하게 하고 신발은 혈액순환이 잘 되도록 넉넉하게 신습니다. 손과 발은 깨끗이 닦고 완전히 말립니다.