



# 12월 보건소식

발행인 : 교 장 이강애  
지도인 : 교 감 강준균  
편집 : 보건교사 최윤희  
발행일 : 2024. 12. 2



## 어린이 인플루엔자 국가 예방접종 사업

접종대상: 2011.1.1.~2024.8.31.(생후 6개월 ~13세)

접종기간: 2024.9.20.(금) ~ 2025.4.30.(수)

접종기관: 전국 지정 의료기관 및 보건소

### 인플루엔자

증상: 발열, 기침, 재채기, 인후통, 근육통 등 호흡기 증상 및 소아는 오심 구토 설사 등이 나타날 수 있음

등교중지(출석인정)기간: 해열제 없이 정상체온 회복 후 24시간 경과 \*해열제를 투약한 경우 마지막 해열제 투약 시점부터 48시간 경과 관찰 필요

### 마이코플라스마 폐렴균 감염증

증상: 감염 초기 발열, 두통, 인후통이 나타나고 이어서 기침이 2주이상(보통 3~4주) 지속됩니다.

감염경로: 환자의 기침이나 콧물 등의 호흡기 분비물의 비말전파 또는 직접 접촉을 통해 감염될 수 있습니다. 특히 학교 등 집단시설이나 같이 거주하는 가족 사이에서 전파가 쉽습니다. (\*법정감염병으로 출석인정가능)

호흡기 감염병 예방수칙:

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- 기침이나 재채기를 할 때는 입과 코를 가리기
- 씻지 않은 손으로 눈,코,입 만지지 않기
- 호흡기 증상시 진료 및 휴식하기
- 증상이 있는 동안은 사람 많은 곳을 피하기
- 환자와 수건, 물컵 등 구분하여 사용하기

### 수족구병

증상: 입안의 물집과 궤양, 손과 발의 수포성 발진



전염경로: 환자의 비말(침), 분비물(침, 가래, 콧물, 대변) 수포의 진물의 접촉, 환자의 분비물에 오염된 물 혹은 물건 \*환자 발생시 아동이 머문 공간의 물건은 소독 (\*법정감염병으로 출석인정가능)

예방수칙: 올바른 손씻기, 기침예절 준수, 손소독제의 활용

## 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 수액 요법 등 대증치료

### 예방 및 관리

안전한 음식 섭취와 올바른 손씻기로 충분히 예방할 수 있습니다.



## 6학년 국가 필수 예방접종 안내

### 6학년 국가 필수 예방접종

예방접종은 감염병 예방의 가장 효과적인 수단이며, 학교에서의 단체생활로 감염병 유행을 예방하기 위해 빠뜨린 예방접종이 없는지 확인하고, 예방접종을 완료하여야 합니다.

	Tdap(또는 Td) 6차	Tdap(디프테리아/파상풍/백일해) 또는 Td(디프테리아/파상풍) 만 11~12세 대상
	일본뇌염 사백신 5차 또는 생백신 2차	만 12세 대상
	HPV 1차 (여학생 대상)	만 12세 대상 성인 연령에서 보다 어린 청소년에서 예방접종을 할 경우 면역력이 더 높게 나타나고 성결핵이 발생하기 전 2회 접종을 완료하는 것이 자궁경부암 예방에 최적의 효과를 나타냄

## 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 바뀌 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.

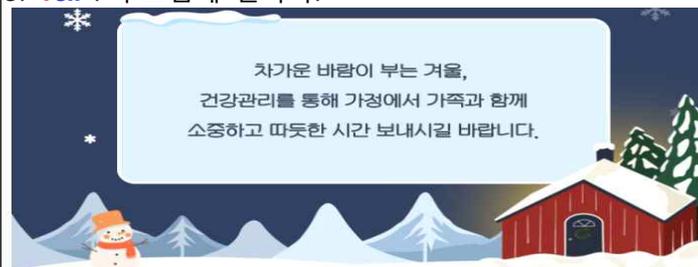
- 발체 : 구성애의 푸른 아우성

### 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.



## 겨울철 건강관리법

### 겨울철 건강관리법

#### 1-2시간마다 실내공기 환기시키기

실내활동이 많은 겨울철에는 밀폐된 공간에 각종 미세먼지와 오염물질, 공기 바이러스가 퍼 다니기 때문에 호흡기 질환에 걸리기 쉽습니다. 따라서 공기를 환기시켜 신선한 공기를 마실 수 있도록 해야 합니다.

#### 하루 1.5L 이상의 수분 섭취를 충분히 하기

난방을 하게 되면 실내가 건조해지는데 이 때 건조함은 우리 몸 호흡기의 일차 방어막인 코 점막과 기관지 점막을 마르게 하여 바이러스나 오염 물질을 받아들이는 힘을 떨어뜨리게 되어 호흡기 질환에 걸리기 쉽게 합니다. 그렇기 때문에 수분을 섭취하여 몸 안의 수분이 부족하지 않도록 하는 것이 좋습니다.

#### 외출 후 손을 씻기

감기 바이러스에 감염되는 경로 중 가장 첫 번째는 호흡기 감염에 걸린 사람의 손에서 책상이나 문의 손잡이 등에 옮겨져 있다가 그 걸 만진 사람의 손으로 옮겨지고 그 손에 의해 다시 코나 입의 점막을 통해 감염되는 것입니다. 따라서 겨울철 폐건강을 위해 외출하고 돌아와서 혹은 틈틈이 손을 씻는 습관을 들이는 것이 좋은 방법입니다.

## 겨울방학 건강 관리

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

- ▶ 평소엔 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.

## 겨울철 안전사고예방

- ▶ 강이나 호수에서 얼음을 타고 놀지 않습니다.
- ▶ 눈길 위에서 자전거를 타지 않습니다.
- ▶ 야외 활동 시에는 적당한 관절운동으로 움츠러진 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.