



# 10월 보건소식

2022년 10월호

행정실: 063) 903-7730

FAX : 063) 222-3320

교무실: 063)903-7728~9

## 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날'

10월 15일은 '세계 손씻기의 날'입니다. 사람의 몸은 세균에 대한 면역력을 가지고 있어 손 씻기만 잘해도 감염성 질병을 예방할 수 있습니다. 비누를 사용하여 '30초 이상' 올바른 손 씻기를 실천하도록 합니다.

😊 집, 학교, 어느 곳이든 실천합시다. 😊  
 ☞ 손 씻기 6단계, 30초 이상 구석구석 실시!



## 만 13세 미만은 독감 예방접종!

😊 코로나19와 독감, 무엇이 다른가요?

특성	코로나19	독감
원인	코로나19 바이러스	인플루엔자 바이러스
증상	감염 1~14일 후 증상	감염 1~4일 후 증상
합병증	빠른 시기 심각한 호흡기 합병증 발병 가능성 있다.	시간이 지나며 형성된 면역으로 합병증 발병 가능성은 낮다.
	자가격리로 예방	백신 예방
공통점	- 비말 전파 - 열, 기침, 피로감 - 심할 경우 폐렴 합병증	

## 😊 인플루엔자란?

- ✿ 흔히 "독감"이라 불린다.
- ✿ 일반적인 감기 증상과 함께 고열, 근육통, 쇠약감 등 전신

증상이 발생하는 급성 호흡기 질환이다.

- ✿ 인플루엔자 합병증으로 세균성 폐렴, 중이염 등이 발생할 수 있고, 심부전, 천식, 당뇨 등 만성 질환을 악화한다.

## 😊 예방접종 시기

- ✿ 독감 유행 전 9~10월 사이
- ✿ 인플루엔자 바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 변형되므로, 지난 해 예방접종을 하였더라도, 매년 새로 접종해야 합니다.

★만 13세 이하 청소년은 국가 예방접종 지원(무료) 대상자

올해도 꼭 인플루엔자 예방접종 하세요!

## 만 13세 이하 어린이

• 2022-2023절기 어린이 인플루엔자 국가예방접종 지원 안내 •

- 지원대상** 생후 6개월 ~ 만 13세 어린이 (2009.1.1. ~ 2022.8.31. 출생)  
※ 실제 생년월일과 주민등록상 생년월일이 상이한 어린이는 실제 생년월일 기준
- 지원기간**
  - 2회 접종대상자 2022.9.21.(수) ~ 2023.4.30.(일)
  - 1회 접종대상자 2022.10.5.(수) ~ 2023.4.30.(일)※ 예방접종 일정 및 접종횟수는 예진 의사와 상담 필요
- 접종기관** 지정의료기관 및 보건소  
※ 예방접종도우미 누리집에서 확인 가능 (보건소는 방문 전 확인 필수)

## 10월 10일은 '세계 정신건강의 날'

정신이 건강하다는 것은 정신적으로 질병이 없을 뿐 아니라, 밝은 생각, 건전한 감정(웃는 얼굴, 화 다스리기, 기분 조절하기), 올바른 행동으로 현실과 환경에 잘 적응하며, 원만한 사회생활을 할 수 있는 성숙한 인격체를 갖춘 상태이다.

## 😊 건강한 마음을 가지기 위한 방법

- 긍정적으로 세상을 본다.
- 감사하는 마음으로 산다.
- 반가운 마음이 담긴 인사를 한다.
- 하루 세끼를 맛있게 천천히 먹는다.
- 상대의 입장에서 생각한다.
- 누구라도 칭찬한다.
- 약속 시간에 여유 있게 가서 기다린다.
- 일부러라도 웃는 표정을 짓는다.
- 원칙대로 정직하게 산다.
- 때로는 손해 볼 줄도 알아야 한다.
- 자신이 좋아하는 일을 하며 즐거운 생활을 한다.

<출처: 대한신경의학회>

## 알레르기 비염

### ▶ 알레르기 비염이란?

- 코 점막이 알레르기원(집먼지 진드기, 꽃가루, 먼지 등)에 대해 과민 반응(약한 자극에 예민하게 반응)하는 것.
- 연속적으로 흘러내리는 맑은 콧물, 재채기하거나 코 가려움, 코막힘 등이 특징적이다.
- OECD국가 중 결핵 발생률, 사망률 1위



22.04.08 질병관리청

**개정 알레르기비염 예방관리수칙**

	실내는 청결하게 유지! <b>대기오염</b> 이 심한 날은 외출을 삼가거나 <b>마스크 착용!</b>
	<b>비염의 원인 및 악화 요인</b> 을 검사로 확인 후 <b>회피!!</b>
	금연! <b>간접흡연도 최대한 피하기!</b>
	<b>감기예방</b> 을 위해 <b>손을 잘 씻기!</b>
	<b>효과와 안전성이 입증된 방법</b> 으로 <b>꾸준히 치료!</b>

6/7

## 10월 11일은 '비만 예방의 날'

10월 11일은 '비만 예방의 날' 기온이 내려가면서 움직임이 적어져, 체중이 늘어나기 쉬운 계절입니다. 비만은 그 자체로도 삶의 질을 크게 저하시키며 여러 질병의 원인으로 작용하므로 아동, 청소년기부터 비만을 예방하는 것이 반드시 필요합니다.

### 😊 청소년 비만 예방 5가지 방법

- 적정 체중, 알고 있나요?
  - 키와 성장 곡선에 따른 '적정체중알기'에서 시작
- 걷는 즐거움, 알고 있나요?
  - 생활 속 운동 실천의 첫걸음, 바로 걷기입니다.
- 건강한 식사, 같이 하고 있나요?
  - 부모의 식습관은 그대로 아이가 배웁니다. 조금만 신경써서 아이와 함께 해주세요.
- 충분한 수면, 지키고 있나요?
  - 수면시간 부족은 비만의 위험요소~!
- 가족과의 시간, 지키고 있나요?
  - TV, 인터넷, 스마트폰 사용 시간을 줄입니다.

## 학교와 가정이 함께 하는 성교육

성교육은 성 의식을 바르게 갖게 하고 성 행동 등을 합리적이고, 인격적이며 사회적으로 원만하게 하도록 돕는 교육입니다. 따라서 학교와 가정이 협력하여, 계획적으로 시행해야 합니다.

### ✿ 일상생활에 필요한 기본 습관을 기릅니다.

성교육 목표는 몸을 깨끗이 하고 신체의 안전을 도모하고, 규칙적인 생활을 유지하는 등 기본이 되는 생활 습관을 기르며 가정 안에서는 부모, 형제, 친척 등과 원만한 관계를 갖게 합니다.

### ✿ 지적 학습을 통하여 체계적인 성 지식을 습득합니다.

남녀의 생리적 구조와 기능, 남녀의 심리적 특성과 역할, 남녀 간의 평등, 신뢰, 존경, 협력에 입각한 사회적 관계 등에 관해 과학적인 지식을 가지게 합니다.

### ✿ 올바른 성 의식, 분별 있는 성 윤리를 확립합니다.

올바른 성 의식을 가지게 하고 분별 있는 성 윤리를 형성하게 하며, 이러한 성 의식, 성 윤리는 어려서부터 어른이 될 때까지 은연중에 형성되는 것입니다.

### ✿ 남성과 여성은 인간의 가치에 있어 평등하다는 것을 가르칩니다.

남녀 간의 차이를 인정하고 평등한 존재임을 알게 합니다.

## 성 고충 상담 안내

우리 학교 성고충 상담 창구는 보건실(본관 1층)입니다. 성희롱·성폭력 및 남녀 차별로 피해를 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

♥자살예방 상담전화 1393

♥정신건강 상담전화 1577-0199

♥희망의 전화 129

♥생명의 전화 1588-9191

♥청소년 전화 1388