



10월 보건소식

2023년 10월

행정실: 063) 903-7730

FAX : 063) 222-3320

교무실: 063)903-7728~9

인플루엔자(독감) 주의보 발령

▶ 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



발열



기침, 인후통



두통



오한, 근육통

★전염성이 강해 등교 전 증상이 나타나면 병원 진료를 봐요

✿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



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

마약 용어 이제그만!

식품에 마약 용어 사용 이제 그만!



일상 속 마약 단어 남용으로 청소년들이 마약을 쉽게 생각하고 경계심이 낮아질 수 있습니다.

청소년 마약 범죄가 급증하고 있는 상황에서 생활 속 마약 단어의 사용은 신중해주세요.

마약, 무서운 중독성과 국민의 건강을 해치는 사회악입니다. 앞으로는 마약 용어 사용을 자제해주세요.

제작: 문화체육관광부 여론과 ☎ 044-203-2922 / 자료제공: 식품의약품안전처/식품표시광고정책과 ☎ 043-719-2195

청소년 마약투약 등 신고 · 상담 채널

구분	기관	신고 및 상담 채널
수사기관	검찰	1301
	경찰	112
재활기관	전북 마약퇴치운동본부	청소년 마약상담 : 063-232-5112 전국 상담 : 1899-0893
전라북도 관내 치료 전문병원	원광대병원	063-859-1650
	신세계병원	070-4035-8790
	전라북도마음사랑병원	063-240-2114 / 010-4300-2114
마약중독 치료 전문병원	인천 참사랑병원	032-572-9410
	국립부곡병원	055-536-6440
	국립법무병원(공주)	041-840-5400
행정기관	교육부	- 전용 어플, 카카오톡, 페이스북 메신저 - 문자 메시지(1661-5004)

약과 함께 먹으면 안돼요!!

약품이 체내에 들어와 약효를 내기 위해서는 약과 함께 음식 섭취에도 각별한 주의가 필요합니다.



감기약 및 진통제와 커피

커피 등 카페인 음료는 반드시 삼가야 합니다. 감기약과 진통제에도 카페인이 다량 함유되어 있기 때문입니다. 카페인을 과다 복용하면 가슴이 두근거리고, 다리에 힘이 없어지는 등의 증상이 생길 수 있습니다.



항생제와 우유

우유나 요거트, 치즈와 같은 유제품 속 칼슘 성분이 항생제 성분과 결합해 약효를 떨어뜨리기 때문입니다. 반면에 두통이나 근육통, 치통 등에 사용하는 아스피린 등 진통소염제는 음식이나 우유와 함께 복용하는 게 좋습니다. 진통소염제 속에는 위를 자극하는 성분이 있어, 위장장애를 유발할 수 있는데, 우유나 음식물이 이를 완화해 주기 때문입니다.

생활 속 응급 처치

- ❖ **찰과상 열상(외상)** : 상처부위를 깨끗이 씻고 소독, 연고 봉대로 감싸주기
- ❖ **벌레 쏘였을 때** : 벌침을 제거하고 냉찜질 후 소독 후 약 바르기
- **아나필락시스 쇼크** 시 바로 119 연락후 병원 이송
- ❖ **벌레가 귀에 들어갔을 때** : 자극하지 않고 이비인후과병원 진료
- ❖ **빠였을 때** : 뺨 부분을 가슴높이 보다 높이 올린 후 얼음찜질, 심한 부종이나 통증이 심할 경우 바로 병원진료 받기
- ❖ **골절** : 부목이나 압박 봉대로 고정시킨 후 병원 진료 받기
- ❖ **타박상(멍)** : 처음 1~2일은 냉찜질, 그 후는 온찜질 하기
- ❖ **화상** : 흐르는 차가운 물에 20분동안 열기를 제거 후 화상 정도가 심하거나 부위가 넓으면 병원을 방문합니다.

아나필락시스 쇼크

→ 알레르기 원인물질에 노출된 후 갑자기 나타나는 심한 **과민반응**입니다. 신속하게 조치하지 않으면 생명을 위태롭게 할 수 있습니다

알레르기 원인물질 또는 특정 자극에 노출 된 후 즉시 또는 수십분 내에 아래의 증상이 나타난다면 아나필락시스를 의심해야 합니다.

아나필락시스 주요 증상



신속히 조치하지 않으면
생명을 위태롭게 할 수 있습니다.

★**아나필락시스 발생 시** 주변에있는 사람, 근처에있는 부모님, 선생님 등에게 알리고 바로 알려 도움을 청하고 병원으로 가야합니다.

★**어디가 아프고, 무엇을 먹었는지** 만졌는지 모두 말해야해요!
주변에 어른이 없다면 바로 119에 신고해야합니다.

성폭력 상담기관

전북 여성·학교폭력피해자 해바라기 아동지원센터
(☎ 063-246-1375)
여성긴급전화: 1366, 청소년전화: 1388, 학교폭력관련전화: 117

학생들이 알아야할 디지털 성범죄 7가지 안전수칙

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

부모님과 함께하는 성매매 방지법

- ❖ **성매매방지법이란?** 성매매를 통해 이익을 얻기 위해 성(性)을 좋지 않은 방향으로 이용하는 사람들을 처벌하고 성매매로 피해를 받아 몸과 마음에 상처를 받은 사람들을 보호하고 도움을 주기위한 법입니다.

성매매는 엄연한 '불법행위'입니다.
돈으로 타인의 성을 거래하는 성매매는 한 사람의 인권을 파괴합니다.



- ❖ **학생들이 할 수 있는 일은 어떤 일이 있을까요?**

- ① 할 일과 하지 말아야 할 일을 구별합니다.
- ② 나와 우리의 성을 소중히 여깁니다.
- ③ 음란물에서 보이는 성은 잘못된 것, 과장된 것이라는 것을 알아야 합니다.
- ④ 인터넷 채팅 등에서 알게 된 사람이나 모르는 사람을 함부로 만나지 않습니다.
- ⑤ 돈이나 물건, 소비의 유혹에서 나를 지킬 수 있어야 합니다.
- ⑥ 음란성 스팸메일 또는 성매매를 요구하는 사람은 신고 합니다.(여성가족부-YOUTHKEEPER 프로그램 무료다운)



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 느꼈다면 성폭력으로 봅니다. 이럴 때에는 행위를 중지하도록 차분하고 명확한 어투로 자신의 느낌과 생각을 분명하게 표현해야 합니다.