



- 발송번호 : 2024-152
- 발 송 일 : 2024.12.24.
- 담당부서 : 보 건 실
- 문의전화 : 063)291-2738

동계방학 중 학생건강관리 수칙

겨울철 장염 - 노로바이러스

장염은 노로바이러스에 의한 유행성 위장염으로 나이와 관계없이 전 세계에 걸쳐 산발적으로 발생하며 영하의 추운 날씨에도 오래 생존하고 전염이 매우 강한 특징이 있습니다. 오염된 음식물, 물 섭취, 감염자의 대변 또는 구토물을 통해 발생하여 오심, 구토, 설사, 복통, 권태감, 열 등이 나타나는 위장관 증상이 24~48시간 지속될 수 있습니다.

개인위생관리 요령

- 화장실 사용 후, 귀가 후, 조리 전 손 씻기 생활화
- 지하수 사용 자제, 식수는 끓여서 섭취
- 굴, 어패류는 85℃ 이상 1분간 가열하여 섭취, 음식물을 맨손으로 만지지 않도록 주의
- 채소, 과일은 흐르는 물에 깨끗이 씻어 섭취
- 감염 의심 즉시 의료기관을 방문하고 화장실, 변기, 문손잡이 등은 가정용 염소 소독제를 40배 희석(염소농도 1,000ppm)하여 소독하는 것이 좋습니다.

가정용 염소 소독제(4%) 40배 희석 방법

⇒ 1,000ml 제조 시 : 물 975ml + 염소 소독제 25ml

호흡기감염병 예방수칙



첫째, 기침예절실천

- 호흡기 증상 있을 시 마스크 착용하기
- 기침할 때는 휴지와 옷소매로 입과 코 가리기
- 기침한 후에는 비누로 손씻기
- 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기



둘째, 올바른 손씻기의 생활화

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상
- 외출 전후, 식사 전후, 코 풀거나 기침·재채기 후, 용변 후 등
- * 비누로 손 씻으면, 호흡기 감염병 5명 중 1명이 예방 가능



셋째, 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기



넷째, 실내에서는 자주 환기하기

- 하루에 최소 3회, 매번 10분 이상 창문 열기
- 학교, 어린이집 등 공공시설에서는 출입문과 창문을 동시에 열기

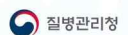


다섯째, 발열 및 호흡기 증상 시 의료기관 방문하여 적절한 진료받기

겨울철 건강관리 & 한랭질환



한랭질환이란? 추위가 직접 원인이 되어 인체에 피해를 입힐 수 있는 질환으로 저체온증, 동상, 침수병·침족병, 동창이 있습니다.

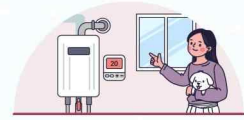


한랭질환 예방수칙



생활습관

가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취, 고른 영양분을 가진 식사하기



실내환경

실내 적정온도(18~20℃)를 유지하고 건조해지지 않도록 하기



외출 전

체감온도 확인하기
(날씨가 추울 경우 야외활동 자제)



외출 시

따뜻한 옷(장갑, 목도리, 모자, 마스크 등) 입기, 무리한 운동은 하지 않기



겨울철 건강관리는?

- 1일 3~4회 『강제 환기』 필요
- 가습기 등을 이용해 실내 습도를 40~50%정도로 유지 하고, 실내외 온도 차는 5℃를 넘지 않게
- 전세계적으로 급증하는 기관지천식을 비롯한 알레르기성 질환은 겨울철에 악화되기 마련으로 찬바람이나 심한 일 교차는 신체 면역력을 떨어뜨리고 건조하고 환기되지 않는 실내공기는 알레르기 천식을 유발하는 원인이 된다. 이를 예방하려면 면역력을 키우고 주변 환경을 청결하게 하는 것이 중요하며, 환기와 습도 유지는 물론 천으로 만들어진 소파, 카펫, 커튼 사용을 피하고, 젖은 걸레로 자주 청소하는 것이 좋습니다.
- 독감 예방접종 필요
- 규칙적인 생활 습관으로 하루 30분 이상 1주일에 4-5 일 운동하기
- 식사는 거르지 말고 규칙적으로 균형 잡힌 음식물 섭취
- 빙판길 조심
 - 미끄럼 방지 신발 착용, 눈길 위에서 장난치지 않기
 - 조심조심 걷기, 주머니에 손 넣은 채 걷지 않기
- 외출 시 따뜻한 옷 입기(장갑, 목도리, 모자, 등)

디지털성범죄 예방

디지털 성범죄

불법촬영 및 불법촬영물 유포·유포협박·소지·시청 등 사이버 공간에서 일어나는 성폭력

SNS·오픈채팅방·만남어플 등 온라인상에서 친밀해진 상태에서 신상정보, 신체 사진 등을 요구, 이후 태도를 바꾸어 신상정보·사진 유포 및 게시 등 협박하여 추가로 범행

불법촬영물
제작·배포

아동·청소년 성착취물
제작·소지·유포

불법촬영물
소지·시청

동의없이 사진·동영상
촬영하거나 유포

성폭력처벌법이나
청소년성보호법으로
처벌

화장실 등에 의심스러운 물건이 보이거나
불법촬영이 의심될 때, 유포 협박을 받을 때
즉시 **112 신고**하세요!

◆ 성폭력 피해 시 도움 되는 기관 ◆

도움을 요청해요

▶ 긴급신고 112

경찰청 안전드림 홈페이지
safe182.go.kr



피해
신고

▶ 방송통신심의위원회 국번없이 1377→3번 www.kocsc.or.kr 디지털성범죄 신고

방통심의위
디지털성범죄정보
신고상담특



▶ 경기도디지털성범죄피해자 원스톱지원센터 (<https://www.gwff.kr/031cut/main.html>)

상담안내
1544-9112

TALK 카카오톡 상담
031cut

피해
상담

평일 월-금 09:00-18:00
점심시간 12:00-13:00

야간·휴일 031-1366

▶ 여성긴급전화 1366 ☎ 국번없이 1366

전자담배의 비밀

전자담배로 금연?? NO

전자담배는 담배의 중독성을 일으키는 **니코틴**을 **주성분**으로 하여 담배를 피우는 효과를 줍니다. 니코틴은 혈관을 수축시키고, 각성효과를 나타내는 중독성과 금단증상이 있는 **마약 성분**입니다. 전자담배는 금연 보조기구가 아닙니다.

니코틴을 과량 흡수하게 될 수 있습니다.

전자 담배는 과량의 니코틴 및 유해성분이 함유되어 있습니다. 전자담배는 휴대가 쉽고 피우기가 쉬워 더 자주 흡연하게 되어 과량의 니코틴을 흡수하게 될 수 있습니다.

안전 ?? - 발암물질 일반담배의 10배

전자담배는 향과 맛이 가미된 액체를 전기로 가열한 다음 그 수증기를 흡입하는 구조여서 니코틴 성분을 빠르게 뇌로 전달하기 위해 초미세 입자로 분사하므로 뇌에 큰 영향을 미치며, 니코틴이 포함되지 않은 전자담배는 발암물질이 일반담배보다 10배 높다고 일본 보건의료과학원이 발표하였습니다.

디지털성범죄 피해 발생시 대처

이렇게 행동해요



만남 요구

낯선 사람이 오프라인에서 만나자고 할 때

☞ 만남 거절하고 대화 중단하기

랜덤채팅앱에서 대가성 만남을 요구할 때

☞ 응하지 않고 캡처해서 신고하기



불법촬영
합성영상 유포

화장실 등에 의심스러운 물건이 보일 때

☞ 즉시 112 신고하기

불법촬영이 의심될 때

☞ 주변에 도움을 요청하고 즉시 112 신고하기

몸 사진을 보낸 후 유포하겠다고 협박받았을 때

☞ 주변에 도움을 요청하고 즉시 신고하기

지인이 합성된 사진·영상을 봤을 때

☞ 당사자에게 알리고 신고 도와주기



성적 문자
영상 전송

친구가 올린 성적인 영상을 보고 불편할 때

☞ 불편함 표현하기 / 대화 중단·신고하기

성적인 욕설, 몸 사진·영상을 받았을 때

☞ 대화 중단·신고하기

SNS에서 성적인 영상을 봤을 때

☞ '신고 / 스팸' 누르기 / 다른 곳에 게시하지 않기

몸 사진전송을 요구받았을 때

☞ 절대 응하지 않기 / 대화 중단하기