



나를 가꾸고 남을 배려하는 세움·나눔 교육공동체

6월 보건소식지

교 장 : 김옥빈
교 감 : 임병민
담당자 : 노영아

푹푹하고 싱그러운 계절, 6월입니다. 기온이 점차 올라가면서 각종 감염병의 발생 가능성이 높아지는 시기입니다. 건강한 학교생활을 위해 손 씻기, 음식물 익혀서 먹기, 규칙적인 생활하기 등을 실천할 수 있도록 관심 가져 주시기 바랍니다. 코로나19가 수그러들지 않고 있습니다. 등교 전에 반드시 학생건강상태 자가진단을 실시해주시고, 의심증상이 있는 학생은 집단감염을 유발할 우려가 있으므로 **관할 보건소 또는 질병관리본부 콜센터(☎1339) 문의**하여 진료 및 검사를 받으시기 바랍니다.

코로나19 가정 내 기본 생활 수칙

가정 내 기본 생활 수칙

일반 예방수칙

- 수시로 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손을 씻거나 손 소독제로 손 소독
- 기침, 콧물 등 호흡기 증상이 있을 때 가정 내에서도 마스크 착용

매일 주기적으로 항문을 씻어 원기하고 자주 접촉하는 표면은 일 1회 이상 청소·소독

소독제 사용 시 주의: 화장실, 욕조, 주방 싱크대, 냉난방기, 에어컨, 컴퓨터 키보드 등 닦아내기

개인 품물 따로 사용 (식기, 개인용 수건, 휴대전화 등)

불필요한 외출 자제

- 불가피한 외출이 필요한 경우, 반드시 마스크 착용
- 가급적 자가차량을 이용 (대중교통 이용 자제)
- 다중이용시설 등 사람들이 많이 모이는 장소를 이용할 경우, 혼잡한 시간대를 피해서 방문하고 머무르는 시간을 최소화

단체모임 취소

가정 내 만지 및 지면 등 외부인 방문 자제

은 가족이 함께 코로나19 검사를 받았던 서로의 안전을 지킬 수 있습니다.

학생, 교직원 5대 예방수칙

- 언제 어디서든 마스크 착용하고 수시로 손씻기
- 개인 간 거리두기를 철저히 지키기
- 의심 증상이 있거나 감염이 우려되면 신속하게 검사받기
- 밀폐 시설, 밀접 장소 이용하지 않기
- 음식은 지정된 장소에서 조용히 섭취하기

가정 내 예방수칙

- 다중이용시설 이용 자제
- 사모임 및 파티 자제
- 관광, 여행 자제 및 집에서 머무르기
- 외출 시 마스크 착용 및 개인 거리 유지
- 귀가 즉시 손 씻기
- 유증상 시 진료 및 검사하기

손 소독제의 올바른 사용법

손 소독제는 물과 비누가 없어도 휴대하고 다니며, 수시로 손을 소독하고 청결을 유지할 수 있지만, 눈에 튀면 각막에 손상을 입을 수 있어 주의해야 합니다.

① 손 세정제와 손 소독제

화장품으로 분류되는 손 세정제와는 달리 손 소독제는 의약품으로 알코올을 기본 성분으로 피부를 살균시키고 미생물을 제거하는 효과가 있습니다.

- ◇ 손 소독제: 손에 남아있는 세균을 제거
- ◇ 손 세정제: 물로 씻어 세균을 제거

- 에탄올: 세균의 단백질을 손상시켜 소독효과
- 하지만 에탄올 농도가 높아질 경우 세포막을 단단하게 만들어 에탄올의 침투를 방해할 수 있고, 피부에 자극을 줄 수 있습니다. (손 소독제에는 피부가 거칠어지는 것을 예방하기 위해 보습제가 함께 들어 있습니다)

② 손 소독제의 안전한 사용법

- ◇ 눈, 구강, 점막, 상처난 피부에 직접 닿지 않도록 주의!
- 눈에 들어갔을 경우 흐르는 물에 여러 번 씻어 내고, 눈을 비비지 않도록 특히 주의하며 병원 방문
- 손 소독제 사용 시 발진, 가려움증, 건조하고 타는 듯한 느낌 등의 증상이 있으면 사용 중지 및 진료받기
- ◇ 개봉 후 가급적 6개월 이내 사용!
- 제품마다 다를 수 있지만 보통 6개월이 지나면 미생물을 효과적으로 사멸시킬 수 있는 성분 감소
- ◇ 소아는 피부가 민감하므로 소량만 사용!
- 스프레이 타입 제품은 밀폐된 공간에서 알코올이 호흡기로 들어가 기관지 자극을 줄 수 있어 주의
- ◇ 식품의약품안전처에서 인증받은 제품을 구입! (의약품외품 문구 확인)
- 의약품이란? 질병을 치료/경감/처치 또는 예방할 목적으로 사용되는 제품으로 의약품보다는 인체에 대한 작용이 약한 제품
- ◇ 여름철에는 차 안에 손 소독제 두지 않기!
- ◇ 손을 완전히 건조시키기!

6월9일은 구강 보건의 날!

1946년 대한치과의사협회에서 어린이 첫 영구치인 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(구치)의 '구'를 숫자화하여 조합한 것으로 '6세 구치를 보호하자'는 의미입니다.

① 칫솔 선택법

- ◇ 사용자의 손과 입에 편한 것을 선택하되 입속을 구석 구석 알맞은 강도로 닦을 수 있으면 됩니다.
- ◇ 칫솔의 길이는 어금니 2~3개를 덮는 정도
- ◇ 칫솔모는 부드럽고 끝이 둥근 나일론 제품
- ◇ 닳거나 끝이 벌어진 칫솔은 치태가 잘 제거되지 않고 잇몸에 손상을 주므로 3~4개월 주기로 교체
- ◇ 치아에 치태가 잘 붙는 사람은 강한 솔의 칫솔을, 시린 증상이 있는 사람은 부드러운 칫솔을 선택하는 것이 좋습니다.

② 바른 칫솔질

- ◇ 잇몸과 치아 사이에 칫솔을 45도 각도로 대고 윗니는 쓸어 내리듯이, 아랫니는 쓸어 올리듯이 닦기
- ◇ 칫솔을 치아에 댄 채로 원을 그리듯이 좌우로 짧고 부드럽게 약 10초간 닦아주고, 다음 치아로 넘어가기
- ◇ 어금니의 안쪽 부분도 동일한 방법으로 칫솔질하고 앞니의 안쪽 부분은 손잡이를 직각으로 해서 각 20회 이상 반복해서 닦기(혀와 입천장까지!)

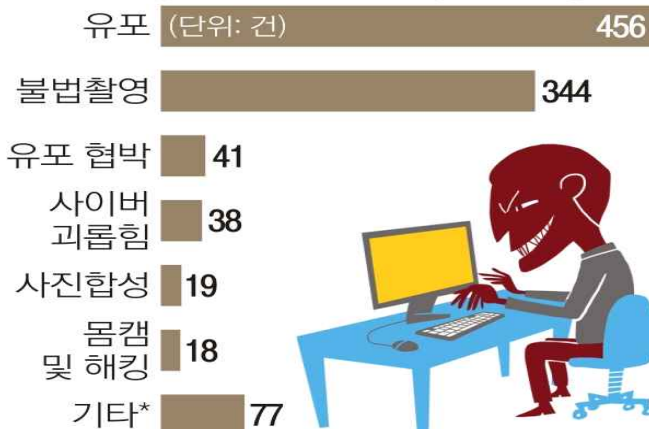


● 식사 후에 칫솔질을 꼭! 합니다!

초·중·고등학생의 치아우식증(충치), 치주질환 등 구강병이 증가하고 있는 바 식사 후의 칫솔질은 평생 건강한 치아를 유지할 수 있는 지름길입니다. 충치를 예방하기 위해서 식사 후 칫솔질을 꼭 하도록 합니다.

디지털 성범죄 예방

디지털 성범죄 피해 유형별 현황



*기타: 성희롱, 성매매 등 다른 폭력피해자 접수 건
(자료: 여성가족부)



디지털성범죄란 카메라나 인터넷과 같은 디지털 매체를 이용하여 상대의 동의 없이 신체를 불법 촬영하여 저장, 유포 협박, 전시·판매하는 등의 사이버 공간, 미디어, SNS 등에서의 성적 괴롭힘을 일컫습니다.

※ 전문가가 전하는 디지털성범죄로 인한 피해가 발생했을 때 대처방법

“피해를 인지했다면 본인이 피해자이든 피해자가 아니든 적극적으로 신고해야 피해를 최소화할 수 있다. **피해 사실**을 알게 된 경우 가장 중요한 것은 증거 수집이다. 유포된 사이트를 아는 경우에는 링크를 확보해두고, 메신저 증거물이 있을 경우 캡처하고 채팅방을 나가면 안 된다. 그리고 **디지털 성범죄 피해자를 지원하는 기관에 연락**하길 바란다. 삭제 지원 사이트의 경우 피해자에게 삭제 비용을 요구하지만, 관련 지원 기관에서는 **무료로** 불법 유포 영상물의 삭제와 경찰 신고에 필요한 피해 사례 수집(채증) 작업을 도와준다. 또 **전문 상담과 의료비, 무료 법률서비스** 등도 지원받을 수 있다.”

출처: 한국사이버성폭력대응센터 활동가

※ 디지털성범죄로 인한 피해가 발생했을 때 대처방안 전문 기관 목록

- ▶ 여성가족부 디지털성범죄 피해자 지원센터
02)735-8994 (평일 10:00~17:00)
온라인게시판(www.women1366/stopds)
- ▶ 한국사이버성폭력대응센터
02)817-7959(평일 10:00~17:00)
- ▶ 한국성폭력상담소
02) 338-5801(평일 10:00~17:00)
- ▶ 한국여성인권진흥원 카카오택상담
(카카오톡 검색창에서 ‘women1366’ 으로 검색)
- ▶ 긴급전화 1366(24시간 상담 가능)
#1388(24시간 문자-카카오톡 상담)

나의 건강은 작은것에서 부터

★개인 물통을 가지고 다닙시다!

● 깨끗한 물마시기 (하루 5컵 이상)

- 개인 물통을 가지고 다니면서 자기만 사용
- 컵을 함께 사용하면 전염병이 감염 될 수 있어요.
- **친구의 컵이나 정수기에 직접 입을 대고 마시는 행위**는 **A형 간염, 식중독 등의 질병을 유발**할 수 있습니다.
- 종이컵을 사용하는 것은 환경오염의 주요 원인입니다. 일회용품 사용을 줄이고, 개인 물통을 사용하는 습관을 기릅니다.

● 식사 후에는 양치질을... (3, 3, 3)