



내가 사랑하는 학교 나를 사랑하는 학교

## 보건소식지

학교경영자: 김현표

발행부서: 보건실

발행일: 2023. 12. 4.

### 1 세계 에이즈의 날 (12.1)

#### ① 후천성면역결핍증(AIDS)



HIV/ AIDS는 무엇일까요?

**HIV**

Human Immunodeficiency Virus

인체면역결핍

바이러스(HIV)는

감염인의 체액,  
그 중에서도 혈액, 정액,  
질 분비물, 모유에  
많은 양이 존재하며  
면역세포를 파괴하는  
바이러스 자체를 말함

**AIDS**

Acquired Immunodeficiency Syndrome

후천성면역결핍증

(AIDS)은 인체면역  
결핍바이러스(HIV)

감염에 의해 면역  
세포가 파괴되어  
면역기능이  
떨어진 상태

#### 감염경로 및 예방

HIV 감염 경로는 명확하며,  
우리나라의 경우 99% 이상이 성관계로 감염되므로  
올바른 콘돔 사용을 통한 안전한 성관계로 예방할 수 있습니다.

...



감염인과의  
안전하지 않은  
성관계



감염된  
혈액 수혈



감염인이  
사용한 주사기  
공동사용



감염된  
여성의 임신, 출산,  
모유 수유

에이즈는 침·땀·모기·악수·식사·포옹·입맞춤 등  
일상생활 접촉을 통해서서는 감염되지 않습니다

#### ②AIDS 예방방법

에이즈 예방을 위한 3가지!



올바른 방법으로  
콘돔 사용



안전한  
성관계  
고정적인 파트너



조기검사  
보건소에서 '무료  
익명검사' 가능

### 2 건강한 겨울나기!

2023.11.30.

질병관리청

기상청

올 겨울, 기온은 변화가 크고,  
큰 폭으로 떨어질 때가 있을 것으로 예상

갑작스러운 한파 시  
실외활동을 자제하고

외출 시  
보온에 각별히 주의!



2/9

#### 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

〈한랭질환자 조치요령〉

추운 날씨에 쓰러진 사람을 발견하면 신속히 병원으  
로 데리고 가거나 의식이 없는 경우 빠르게 119에  
신고하고 따뜻한 곳으로 옮겨주세요!

## 마약류 범죄 연루 예방하기

- 마약으로부터 자유로운 나라는 이제 없다.

### 의도치 않게 마약류 범죄에 연루될 수 있습니다



- 타인이 주는 무언가 때문에, 나도 모르게 마약류를 소지 및 사용하게 될 수 있습니다.
- 국내에서도 주의가 필요하지만, 특히 **해외에서** 범죄에 연루되기 쉽습니다. 평소와 다른 들뜬 분위기 속에서 **경계심이 약해지기 때문**입니다.
- 일부 국가에서는 대마 등이 합법화되어, 주의하지 않으면 **의도치 않게 마약류를 사용 또는 구매하게 됩니다.**

※출처: 마약류 일반입 근절 캠페인 "마약-나보", 관세청(2022)

### 젊은층을 노리는 경우가 많습니다



- 마약류 운반책으로 이용하려는 주 대상은 **평범한 사람들**입니다.
- 젊은층, 가정주부 등을 노리는 사례가 많이 발생합니다.
- 최근에는 **청소년을 이용하려는 범죄도 계속 증가하고 있습니다.**
- 마약류 운반자는 **단순 소지만으로도 처벌될 수 있습니다.**

※출처: '분류받은 짐 들어오다가...' 마약 대리운반 주의보, 연합뉴스TV(2022. 08. 11.)

### 개봉된 음료나 물을 받지 않아야 합니다



- 마약류 중 액상 형태이고, 색깔, 냄새, 맛이 없어 구분이 어려운 약물은 **음료나 물에 섞을 경우 표시가 나지 않아** 범죄 목적으로 많이 이용됩니다.
- 낯선 사람이 제공하는 음료, 물, 사탕, 과자 등 모든 음식을 **절대로 받지 않아야 합니다.** (개봉하지 않은 것도 안심할 수 없습니다.)
- 또한 자리 이동 시 본인의 음료는 꼭 챙겨서 이동해야 합니다.

## 겨울철에도 식중독이?!

### 노로바이러스란?



급성 위장염을 일으키는 전염성 강한 바이러스

#### 발생 사례

체험학습 다녀온 초등학교 등 4개교 78명 집단 식중독 발생



- 환자 34명 노로바이러스 검출
- 식품용수(지하수)에서 노로바이러스 검출
- 식품용수로 사용된 오염된 지하수로 추정

### 노로바이러스 특징 및 증상

#### 특징

잠복기간  
12~48시간

- 소량의 바이러스로도 쉽게 감염
- 전염성이 높음**
- 영하(-20℃)에서도 오래 생존
- 백신이 없어 **예방이 중요!**

#### 증상

- 설사, 구토, 구역질, 복통, 발열 등



### 노로바이러스 식중독 예방법

01



흐르는 물에 비누로  
30초 이상 **손씻기!**

02



물은 **끓여 마시기!**

03



식재료는 **깨끗한 물로**  
세척·소독

\* 다른 식재료에 물이 튀지 않게 주의

04



음식은 충분히 **익혀먹기**

\* 어패류는 중심온도 85℃,  
1분 이상 가열

05



지하수 사용 시  
**살균소독장치 정상 작동**  
여부 확인

06



물탱크 소독하기

07



조리도구는 철저히  
세척·소독하기

08



감염자와 **접촉하지 않고**  
음식 섭취 시 **개인 식기**  
사용하기

2023.11.16.

중대한 질병으로 이어질 수 있는 비만!

# 꾸준한 건강관리로 비만 예방하세요!

## 비만도 질병?!

비만은 단순히 체중이 많이 나가는 것이 아닌 **지방이 정상보다 더 많이 축적된 상태**로 체질량지수(BMI)로 구분할 수 있습니다.



\* BMI 계산법 = 체중(kg) / 키(m)<sup>2</sup>

18.5 미만	18.5~22.9	23~24.9	25 이상
저체중	정상체중	과체중	비만

비만은 여러 합병증을 동반하므로, 예방과 치료가 필요한 ‘질병’입니다.

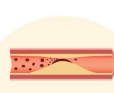
### 비만으로 인한 합병증



고혈압



당뇨



이상지질혈증



심뇌혈관질환

## 비만 예방수칙



### ✓ 건강한 식습관

- 여러 식품 골고루 섭취하기
- 기름진 음식, 당류, 염분 적게 먹기
- 천천히 식사하며 과식 피하기

### ✓ 규칙적인 운동

- 앉아 있는 시간 최소화하기
- 규칙적으로 유산소 운동하기  
\*일주일에 150~300분 중강도 또는 75~150분 고강도 유산소 신체활동
- 일주일에 2일 이상 근력 운동하기

