

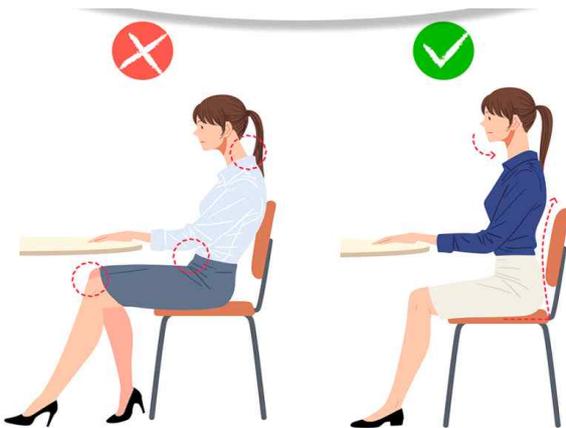


## ★ 7월 보건소식 ★

### 바른 자세의 중요성

바른 자세란 몸의 밸런스가 잘 맞고 골격과 근육이 제대로 정렬되어 있는 것을 말한다. 다시 말해 몸의 좌우, 앞뒤를 나누어 보았을 때 한쪽으로 치우치지 않아야 하는데 수시로 거울을 보거나 사진을 찍어 자세를 점검해 보면 평소 얼마나 바른 자세에서 벗어나 있는지 알 수 있다.

나쁜 자세는 원인 모를 두통, 어깨 결림, 눈의 피로, 집중력 저하, 허리통증, 골반통증, 소화불량, 일자목, 허리디스크 등을 유발할 수 있으니 바른 자세를 유지하는 것은 중요하다.



### 노로바이러스 감염증

#### 1. 노로바이러스 감염증이란?

- 노로바이러스에 의한 유행성 바이러스성 위장염

#### 2. 원인

- 칼리시 바이러스과에 속하는 노로바이러스에 의해 발생한다. 감염자의 대변 또는 구토물에 의해서 음식이나 물이 노로바이러스에 오염될 수 있고, 감염자가 접촉한 물건의 표면에서 바이러스가 발견될 수 있다. 소량의 바이러스만 있어도 쉽게 감염될 수 있을 정도로 전염성이 높으며, 전염성은 증상이 발현되는 시기에 가장 강하고 회복 후 3일에서 길게는 2주까지 전염성이 유지된다.

#### 3. 증상

- 평균 12-48시간의 잠복기 이후 갑자기 오심, 구토, 설사의 증상이 발현, 발열, 오한, 두통, 근육통 동반, 물처럼 묽은 설사가 하루 4-8회 발생

#### 4. 치료

- 수분공급으로 탈수를 교정한다. 스포츠음료나 이온음료는 가능하나 탄산음료와 과일 주스는 피해야 한다. 심할 경우 정맥주사로 수액 공급을 한다. 대부분 일시적으로 저절로 회복되어 경과가 좋다.

#### 5. 예방법

- 철저한 손위생이 가장 효과적인 방법

### Td,일본뇌염,자궁경부암 예방접종

만 11세에는 Td예방접종을 받아야하고 만12세에는 일본뇌염 예방접종을 받아야 한다. 일본뇌염의 경우 어릴 때 생백신으로 접종했다면 더이상 예방접종은 필요 없다. 사백신으로 접종한 경우에는 병원에 가서 접종해야한다. 자궁경부암 예방접종은 만 12세 여성청소년(2011년생)이 6개월 간격으로 총 2회 접종받아야 하고 1차접종일로부터 6~12개월 후 2차 접종을 받으면 된다.

## 간접흡연의 해로움

간접흡연은 흡연자가 흡연 시 담배제품 연기와 내뿜을 때 나오는 연기를 비흡연자가 마시는 것을 말한다. 간접흡연으로 노출되는 유해물질은 수천 가지이며, 이중 비소, 벤젠, 크롬, 부타디엔 등 발암성 물질도 포함되어 있어 지속적으로 노출 시 비흡연자에게 폐암, 후두암 등을 발생시킬 수 있다. 암 이외에도 소아에서 천식 악화, 폐렴 발생 및 성인에서 뇌심혈관계질환을 발생시키거나 악화시킬 수 있다.

(그림 흡연 예방 및 관리)



전 세계적으로 간접흡연으로 인한 비흡연자의 사망은 연간 약 60만명 수준이며, 그 중 대부분이 여성(간접흡연으로 인한 사망의 47%)과 아동(간접흡연으로 인한 사망의 28%)의 사망이다.

## 아동 성폭력 예방교육

### 1. 경계존중교육

경계존중교육은 나라와 나라 사이, 길과 길 사이에 경계가 있듯 사람과 사람 사이에도 경계가 존재한다는 것을 가르치는 교육이다. 경계는 너무 밀착되어도, 너무 떨어져도 안되고 적절한 선을 유지하는 것이 중요하다.

아이에게 경계의 중요성을 말하며 귀한 내 몸을 함부로 하거나 타인의 몸을 마음대로 만지는 것은 안된다는 것을 알려줘야 한다.

### 2. 수다쟁이 아이로 키우기

아이가 하루에 있었던 일을 모두 말할 수 있도록 키우자. 아이와의 대화를 통해 아이에게 접근하는 낯선 어른이 있는지 알 수 있다면 성폭력도 예방할 수 있다.

### 3. 아이의 보호체계 만들기

아이가 신뢰하는 어른이 한 명이라도 있다면 성폭력 가해자는 아이에게 접근할 수 없다. 신뢰하는 어른은 부모, 할머니, 교사, 옆집 아줌마도 좋다. 아이를 직접 돌보지 못하는 맞벌이 부부라면 이웃 엄마의 도움을 받아서라도 아이의 안전을 지켜주자.

<출처:베이비뉴스>

2023년 7월 3일

전주효문초등학교장