



11월 보건소식지

발행일 : 2023. 10. 31.

발행기관 : 전주인후초등학교

홈페이지 : <https://school.jbedu.kr/inhu> ☎ 교무실 063) 244-8983 ☎ 보건실 070-7606-8177

학부모님께!

안녕하세요? 일교차가 큰 환절기입니다. 어린이들의 건강관리에 특별히 주의를 기울여 주시기를 바랍니다.

인플루엔자 유행 주의보

2023.9.15 질병관리청

23-24절기 인플루엔자 유행주의보 발령안내

2023년 9월 15일(금) 0시

발열 및 호흡기 증상이 있을 경우 가까운 의료기관을 방문하여 신속하게 진료를 받으시길 바랍니다.

인플루엔자란?

- 흔히 독감으로 불리며, 주로 기침, 재채기 등 사람의 호흡기비말을 통해 전파
- 감염 되면 1~4일(평균 2일) 후에 증상이 나타내며, 38°C 이상 고열, 기침, 인후통, 두통, 근육통, 피로감, 쇠약감, 식욕부진 등 전신증상을 보임

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 해제일이 유행주의보 발령 지속

유행주의보 발령시

- 고위험군은 검사 없이도 의심증상만으로 항바이러스제 처방 시 요양급여 적용

고위험군
소아, 임신부, 만65세 이상 어르신, 면역저하자, 대장장애 등 기저질환자

호흡기감염병 예방수칙

- 올바른 손씻기 (흐르는 물에 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

검종기관 등은 예방접종도우미 (nip.kdca.go.kr)에서 확인 가능

인플루엔자 관련 정보는 질병관리청 감염병누리집(npt.kdca.go.kr) '감염병 표본감시 주간소식지'에서 확인하세요!

◀ 인플루엔자 등 호흡기감염병 예방 수칙 ▶

- 인플루엔자 예방접종 받기
- 발열 및 호흡기 증상이 있을 시 진료 받기
- 올바른 손 씻기의 생활화
 - 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
 - 외출 후, 식사 전·후, 코를 풀거나 기침·재채기 후, 화장실 다녀온 후 등
- 기침할 때는 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 하기
 - 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기
 - 기침 후 반드시 올바른 손 씻기 실천
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기

마약의 위험성 (약물오남용 예방교육)

우리 아이들은 마약류의 위협으로부터 안전할까요?

1 마약류 사용자의 연령층이 낮아지고 있습니다

- ▶ 현재 우리나라에서 발생하는 마약류 사범 가운데 19세 미만 청소년 마약류 사범은 5년 전에 비해 3배 이상으로 크게 증가했습니다.
- ▶ 더 이상 마약류에 안전한 연령층은 없습니다.

3 마약류로 인한 피해 및 범죄 연루 위험성

- ▶ 성장기 청소년들은 마약류에 민감하게 반응해 성인보다 신체적, 정신적 피해가 더 크게 발생합니다. 중독에 이르는 속도도 훨씬 빠릅니다. (예) 기억력 및 사고능력 저하, 공격적 성향, 거짓말, 발달장애 등
- ▶ 청소년기는 또래문화에 영향을 많이 받기 때문에 친구들에게도 직접적인 영향을 끼치며 범죄 연루 위험성도 높아집니다.
- ▶ 청소년 대상 마약류 범죄 역시 계속 증가하고 있습니다.

4 철저한 예방만이 최선입니다

- ▶ 마약류의 위협으로부터 안전하려면 예방이 최우선입니다.
- ▶ 자녀들이 마약류에 노출되거나 범죄 피해를 입지 않도록 가정에서도 관심을 갖고 살펴봐 주시기 바랍니다.

상담 및 교육기관

- ☑ 한국마약퇴치본부 : 1899-0893
- ☑ 전국 13개 지역 시도지부 방문, 편지, 메일, 전화 상담 가능
- ☑ 의료기관 치료 연계

학생 마약류 예방 교육자료

- ☑ 지역사회 내 치료보호기관
- ☑ 중독관리통합지원센터
- ☑ 학생건강정보센터 : <https://schoolhealth.kr>

* 상담, 교육 및 치료 기관에서 상담시 모든 개인정보가 철저히 보호됩니다.
* 본인뿐만 아니라 가족, 주변인을 통한 상담도 가능합니다.

성교육 어떻게 해야 할까요? (학부모와 함께하는 성교육)

Q1. 성교육은 언제부터 해야 하나요?

어릴 때부터 성에 관한 것들을
일상적으로 접하기 때문에
일찍 시작하는 것이 좋습니다.

예) 7~10살

- 성기는 자신이 씻도록 유도
 - * 부모를 포함하여 타인이 만질 수 없다는 것을 알려주세요.
- 이성간 목욕은 분리
 - * 분리가 쉽지 않은 경우에는 옷입고 씻기기, 샤워후 샤워기운이나 옷입고 나오기



Q3. 사춘기인 아이 감당이 안되요.

- 사춘기는 2차 성징(신체적), 자아발달과 정체성이 형성(정신적)되는 중요한 시기입니다.
- 아이에서 어른이 되어가는 과도기, '큰아이'가 아닌 '작은 어른'으로 존중이 필요합니다.
 - 양육자(보호자)는 격려자, 좋은 어른으로 다가가주세요.
 - 양육자의 성평등한 시각, 성에 대한 균형잡힌 태도는 중요합니다!



대답이 어렵다면~

집근처 도서관에 함께 가기를 추천합니다.



아홉 살 성교육 사전 초등



왜 먼저 물어보지 않니? 경계, 동의존중



아빠 인권 선언 '엄마, 아빠, 딸, 아들' 인권선언 시리즈



사춘기 내몸 사용설명서 중등



사춘기 성장비밀 중등

무엇보다 중요한 건
아이와의 관계입니다.

당 알코올에 대해 알아보아요 (비만예방)

식품의약품안전처

당알코올이 뭔가요?

당알코올은 청량한 단맛을 내는 **감미료**로 이름과는 다르게 알코올을 함유하고 있지는 않아요.

종류로는 락티톨, 만니톨, 말리톨, 소비톨, 에리스리톨, 이소말트, 자일리톨, 폴리글리시릴시럽 등이 있어요.



식품의약품안전처

당알코올 함유 제품 섭취 시 주의사항은 어떻게 확인할 수 있나요?

당알코올이 주원료인 제품의 원재료 표시사항에 당알코올의 종류(말리톨, 소비톨 등)와 함량, "과량 섭취 시 설사를 일으킬 수 있습니다." 문구를 확인하세요!



발행일: 22. 11. 24.

5/6

식품의약품안전처

국민 안전이 기준입니다!

아이들이 당알코올 함유 제품을 섭취할 때 한번에 많이 섭취 않도록 주의해 주세요!

젤리와 같이 한 번에 많이 먹을 수 있는 간식은 많이 먹지 않도록 주의해 주세요!



발행일: 22. 11. 24.

6/6

◆ 자료출처

교육부, 질병관리청, 국가건강정보포털, 식품의약품안전처, 수원가족지원센터, 서울시교육청, 인천시교육청 공문, 천사방