



# 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 **독감**으로 불리며, 주로 기침, 재채기 등 사람의 호흡기비말을 통해 전파
- 감염 되면 1~4일(평균 2일) 후에 증상이 나타나며, 38℃ 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, 대수당에 등 기저질환자

#### 호흡기감염병 예방수칙

- 올바른 손씻기 (흐르는 물에서 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

접종기관 등은 예방접종도우미 ([nip.kdca.go.kr](http://nip.kdca.go.kr))에서 확인 가능

인플루엔자 관련 정보는 질병관리청 감염병누리집([npt.kdca.go.kr](http://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 위험으로부터 안전할까요?

#### 1 마약류 사용자의 연령층이 낮아지고 있습니다

현재 우리나라에서 발생하는 마약류 사범 가운데 **19세 미만 청소년 마약류 사범**은 5년 전에 비해 **3배 이상**으로 크게 증가했습니다.

더 이상 마약류에 **안전한 연령층**은 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 높아**집니다.

청소년 대상 **마약류 범죄 역시 계속** 증가하고 있습니다.

#### 4 철저한 예방만이 최선입니다

마약류의 위험으로부터 안전하려면 **예방이 최우선**입니다.

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

**입원, 외래 치료 및 상담기관**

☑ 지역사회 내 치료보호기관  
☑ 중독관리통합지원센터

**학생 마약류 예방 교육자료**

☑ 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 다가가 주세요.
  - 양육자의 성평등한 시각, 성에 대한 균형잡힌 태도는 중요합니다!



### 대답이 어렵다면~

집 근처 도서관에 함께 가기를 추천합니다.



아홉 살 성교육 사전 초등



왜 먼저 물어보지 않니? 경계, 동의 존중



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 기원입니다

### 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