



학부모님, 안녕하십니까?

12월은 본격적인 겨울이 시작되는 달입니다. 날씨가 추워지면서 실내에서 생활하는 시간이 많아져 호흡기 감염병 질환이 증가하는 시기이기도 합니다. 건강을 위해 주기적으로 창문을 활짝 열어 신선 한 공기로 바꿔주거나, 습도를 조절하거나 적절한 운동으로 감염병을 이겨내는 건강한 겨울이 되길 바랍니다.

환절기 감기와 독감 예방



잠 충분히 자기
(면역력 높이기)



자주 비누손씻기,
양치질 하기



충분한 영양섭취



규칙적으로
운동하기



옷 따뜻하게 입기



독감예방접종
(인플루엔자)

낮과 밤의 기온차가 커지는 요즘, 면역세포의 힘이 약해지면 감기나 독감, 코로나19 등 감염병에 잘 걸리게 됩니다. 규칙적이고 건강한 생활 습관으로 면역력을 높여요!

우리에게 꼭 필요한 성장호르몬

성장호르몬은 우리가 잠을 자는 동안 많이 분비됩니다.

주로 **밤11시부터 새벽2시** 사이에 깊은 잠을 자게 되면 활발히 분비되지요.

일찍 자는 어린이가 더 건강하게 쑥쑥 자랄 수 있는 이유입니다.



그렇다면, 성장호르몬이 하는 일은 무엇일까요?

- 뼈가 자라고 근육이 생깁니다.
- 뇌가 발달합니다.
- 지방을 분해하여 비만을 예방합니다.
- 상처받은 세포를 치료합니다.

2023년 11월 29일

이 리 송 학 초 등 학 교 장

백일해 유행 및 예방접종 안내

● 백일해란?

백일해는 전염성이 매우 높은 급성 유행성 감염병으로 처음에는 콧물, 재채기, 미열, 경미한 기침 등의 감기와 비슷한 증상이 발생했다가 기침이 점진적으로 심해져서 1~2주가 경과 하면 빠르고 잦은 기침이 나타납니다. 이후 심한 기침 발작 후 좁아진 성대를 통해 강하게 숨을 들이쉴 때 특징적인 높은 톤의 '웁(Whoop)'소리가 발생합니다.

백일해는 호흡기 분비물 등의 비말 등을 통하여 호흡기로 감염되므로 기본적으로 손 위생 등 개인위생 수칙을 준수하고, 기침 증상이 있는 사람과의 접촉을 피하시기 바랍니다. 또한 기침 증상이 있는 사람의 경우에는 의료기관이나 보건소에 방문하실 때 반드시 마스크를 착용 하시기 바랍니다.

● 예방접종의 중요성

귀댁의 자녀가 백일해 예방접종을 받은 적이 없는 경우 의사와 상의하여 연령에 알맞은 **백일해 포함 백신(DTaP, DTaP-IPV, DTaP-IPV/Hib, Tdap)**을 접종받도록 합니다.

디프테리아·파상풍·백일해(이하 DTaP) 표준 접종		
접종 기준	기본접종 3회	생후 2, 4, 6개월
	추가접종 3회	생후 15-18개월, 4-6세, 11-12세
접종 기관	질병관리청 누리집(https://nip.kdca.go.kr/irhp/)참고*	
접종 비용	무료(단, 성인의 경우 유료접종)	

※질병관리청 예방접종도우미 → 예방접종 관리 → 지정의료기관 찾기 → 어린이 국가예방접종 지원사업

● 자녀가 백일해에 걸렸거나 의심될 경우

1. 백일해에 걸렸거나 의심이 되는 경우 의료기관이나 보건소에 내원하여 진료 및 검사를 받도록 합니다.

※ 진단검사는 비인두 흡인액 등을 채취하여 백일해를 신속히 진단 및 치료하고, 추가 전파를 차단 하기 위해 필요합니다.

2. 백일해를 진단받은 경우 담임선생님과 보건교사 선생님에게 자녀가 백일해에 걸렸음을 알립니다.
3. 백일해 항생제 치료 중인 경우에는 치료 5일 후까지(치료를 받지 않은 경우 기침이 멈출 때까지 최소한 3주 이상 격리)는 학교 등에서의 집단 발병을 예방하기 위해 등교를 하지 않고 자택 격리치료 또는 입원치료를 받도록 합니다.

(출석인정 : 격리기간과 감염병명이 명시되어 있는 진단서, 의사소견서 등 제출)

4. 손 씻기를 자주하고 기침이나 재채기 할 때에는 반드시 휴지를 사용하거나 손수건이나 옷으로 가리도록 합니다.
5. 타액이나 호흡기 분비물 등으로 오염된 물건은 비눗물로 소독하여 사용합니다.



디지털 성범죄 7가지 안전수칙

- 나와 타인의 개인정보를 인터넷에 올리거나 다른 사람에게 전송하지 않는다.
- 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷링크나 파일을 클릭하지 않는다.
- 타인의 동의 없이 사진이나 영상을 찍지도, 보내지도, 보지도 않는다.
- 타인의 사진이나 영상에 성적 이미지를 합성하지 않는다.
- 타인의 사진이나 영상을 퍼뜨리겠다고 위협(협박)하지 않는다.
- 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 믿을 수 있는 어른에게 알린다.
- 불법 촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때는 전문기관에 도움을 요청한다.

12월 1일 <세계 에이즈의 날>

매년 12월 1일은 세계 에이즈의 날

... [출처: 질병관리청]

1988년 1월 영국 런던에서 열린 세계 보건장관회의에서 참가 148개국이 에이즈 예방을 위한 정보교환, 교육홍보, 인권존중을 강조한 '런던선언'을 채택하면서 12월 1일을 세계 에이즈의 날로 정하였습니다.



“
'레드리본'은 혈액과 따뜻한 마음을 의미하는 에이즈 상징물로서 HIV 감염인 및 에이즈 환자와 그들을 위해 일하는 모든 사람들에 대한 지지의 표현입니다.
”

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

카페인 위험성

제품별로 카페인 함량은,



초콜릿
18mg



녹차
22mg



콜라
27mg



커피우유
47mg



믹스커피
56mg



에너지 음료
80mg



전문점커피
132mg

카페인을 과잉 섭취하면 다음과 같은 부작용이 나타날 수 있습니다.



불면증



신경과민



불안



두근거림



혈압상승



속 쓰림



정분
철분·칼슘
흡수 방해