



[교훈]
참되게
즐거우게
건강하게

4월 보건소식지

<http://www.jayeon.es.kr/>

배움과 감동이 있는 행복한 꿈터

전주자연초등학교

☎ 717-2300

학부모님, 안녕하십니까?

어린이날, 어버이날이 있는 5월은 따뜻한 가정의 달입니다. 가족들과 함께 행복한 5월을 보내시기 바랍니다.

따뜻한 봄기운이 만연해지며 일교차가 큰 날씨들이 반복되고 있습니다. 이럴수록 학생들의 감염병예방 및 감기예방, 미세먼지 대응 등 건강관리에 힘써주시기 바랍니다.

5월을 맞이하여 보건 관련하여 흡연예방교육 주간을 정하였습니다. 5월 23일~5월 27일까지 흡연예방교육 주간을 통해 각종 문예행사 및 교육을 할 예정입니다.

코로나19 2급 감염병으로 하향

1급 감염병과 2급 감염병의 큰 차이는 1급 감염병은 법적인 격리 의무가 부과되고, 2급 감염병의 경우 법적인 격리 의무가 부과되지 않고 따라서 생활지원비도 지원이 되지 않습니다.

구분	제1급감염병 (현재)	제2급감염병	
		격리 의무 유지 (이행기 ^{4.25.~. 4.7.})	격리 권고 전환 (안착기)
신고	전수 감시, 즉시 신고	전수 감시, 24시간내 신고	
격리여부	<ul style="list-style-type: none"> • 법적 격리 의무 부과 • 확진환자 격리 입원치료 원칙 • 전실 및 응급시설을 갖춘 1인 병실 등 활용 • 재택시설 격리치료 가능 	<ul style="list-style-type: none"> • 법적 격리 의무 미부과 • 병원 내 감염전파 방지 감염 관리 • 재택 등 자율관리 	
격리통지 강제처분	<ul style="list-style-type: none"> • 질병청장, 시도지사, 시군구청장이 통지 • 격리위반시 1년이하 징역 · 1천만원이하 벌금 	<ul style="list-style-type: none"> • 의료기관 자체 관리 • 법적 강제 없음 	
치료지원	<ul style="list-style-type: none"> • 입원·시설·재택 등 치료비 전액 정부지원 • 건강보험 수가, 정부예산에 의한 보상 등 	<ul style="list-style-type: none"> • 건강보험 수가 • 환자 본인부담 • 단, 코로나19 입원치료비 지원은 단계적 축소 	
생활지원	<ul style="list-style-type: none"> • 생활지원비(일 지원액 2만원) • 유급휴가비(중소기업, 일 4.5만원 상한) 등 	<ul style="list-style-type: none"> • 격리 의무 미부과로 지원 중단 	

* 제1급: 에볼라, 사스, 메르스, 패스트 등 17종 / 제2급: 결핵, 홍역, 콜레라, 수두 등 21종

1&middledot;2급 감염병 비교

2020년 1월 코로나의 존재를 알게 되고 사회적 거리두기를 시작한 지 752일만에 거리두기가 해제되는 셈입니다.

안정적인 체계 전환을 위해 4월 25일부터 4주 동안 이행을 가질 것이라고 합니다.

2급 감염병으로 하향됨에 따라 확진자 신고는 24시간 내 바로 신고로 바뀌고, 4주 이행기 내에는 7일의 격리 의무를 유지하지만, 이후에는 유행 상황과 위험도 평가 후 격리 의무를 권고로 전환할 계획이라고 합니다.

코로나19 재택치료 시 건강관리

1. 필요 시 동네 병·의원과 호흡기전담 클리닉을 통해 처방을 받을 수 있고, 24시간 운영 “재택치료 의료상담센터”에서 의료상담을 받을 수 있습니다.
2. 전화 상담을 통해 처방받은 경우, 조제된 약은 동거인이 대리수령, 약국으로부터 배송받을 수 있습니다.
3. 가슴이 답답하고 아프거나, 의식이 저하되는 등 응급상황이 발생하면 119에 연락하세요.
4. 불안, 우울 등 심리적 어려움이 있는 경우 **지역정신건강복지센터 (1577-0199, 24시간 운영)**를 통해 심리상담을 받을 수 있습니다.
5. 동거인은 확진자와 **철저히 공간을 분리**하여 사용하고, 마주칠 경우 **마스크와 장갑 착용 및 표면을 자주 소독**합니다.
6. 매일 자신의 건강상태를 확인하고 증상이 있을 경우 **신속항원 자가검사**를 실시합니다.

5월 31일, 세계 금연의 날

매년 5월 31일은 WHO가 정한 세계 금연의 날(World No Tobacco Day)입니다. 흡연과 건강문제를 생각하는 날로, 흡연이 개인과 공공의 건강에 미치는 부정적 영향에 대해 세계적인 관심을 촉구하고자 금연의 날을 정하였으며, 매년 세계 금연의 날에는 공통된 주제를 정해 협력 국가와 함께 캠페인을 전개하고 있습니다.

흡연의 폐해는 담배를 **오래** 피울수록, **많이** 피울수록,

깊이 들어 마실수록 **일찍** 시작할수록 심각합니다.

♡ 청소년 흡연의 문제점

- 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 **만성 저산소증**이 되어 **학습능력이 떨어짐**.
- 청소년기의 흡연 시작은 성인에서의 시작보다 **니코틴 중독** 중에 더 **깊이 빠지게** 되어 더 끊기 어려워짐
- 잦은 기침과 가래가 생기며 **호흡기질환**에 쉽게 이환됨.
- **입에서 악취가 남**. (가글, 양치질로 없어지지 않음)

♡ 흡연욕구에 대처하는 5D 전략

- Delay(참기): 시계를 보며 1분 동안 참기
- Deep breathing(심호흡): 심호흡을 천천히 10회하기
- Drink water(물 마시기): 물을 1-2컵 마시기
- Do something else(취미활동): 취미활동하기
- Declare(선언): 스스로에게 금연을 선언하기

♡ 학교는 절대 금연구역 (국민 건강 증진법)

- 운동장 포함 학교 전체 해당
- 교문 밖 50m 까지
- 교직원, 학교 방문객은 물론, 공휴일 학교 운동장 이용자 모두에게 해당 된다.

궐련형 전자담배, 누구나 넌?







궐련형 전자담배 바로알기

1 궐련형 전자담배란 무엇인가!

배터리를 이용해 특수 가공된 담뱃잎을 가열하여 니코틴이 포함된 연기 혹은 에어로졸을 흡연 또는 흡입하는 방식의 담배

※ 대한금연학회에서는 '궐련형 전자담배'라는 용어를 '가열담배'로 바꿀 것을 권고하고 있음(『궐련형 전자담배에 대한 대한금연학회 입장문』, 2018. 1. 2.)

2 궐련형 전자담배 유해성분 분석결과

니코틴 함유량		=	
타르 함유량		>	
발암물질 포함		=	

※ 궐련형 전자담배의 니코틴 함유량은 일반담배와 유사한 수준으로 나타남
※ 타르 함유량은 일반담배보다 더 높게 검출됨
※ 벤조피렌, 벤젠 등 인체 발암물질이 포함된 것으로 확인되어 일반담배와 마찬가지로 암 등 각종 질병을 일으킬 수 있음(식품의약품안전처, 2018. 6. 7.)

3 궐련형 전자담배 Q&A

Q 궐련형 전자담배! 간접흡연 위험 없다?

- A
- 일부 연구에서 일반담배에서 배출되는 유해성분이 궐련형 전자담배에도 포함되어 있기 때문에 규제가 필요하다고 보고 하였으며, 공공장소에서의 간접흡연 위험 가능성도 제기함
 - 세계보건기구(WHO) 역시 궐련형 전자담배가 일반담배보다 덜 해롭고 유해성분이 덜 배출되며, 간접흡연의 피해가 감소한다는 근거가 불충분하다고 밝힘

Q 궐련형 전자담배도 담배! 금연구역에서 흡연 금지

- A
- 금연구역에서 궐련형 전자담배 사용 시, 과태료 부과
 - 궐련형 전자담배도 담배로 정의구분됨에 따라, 금연구역에서 궐련형 전자담배 사용 시 과태료가 부과됨

학부모와 함께하는 성교육

소아청소년 전문가들은 ‘아이들이 성에 대한 태도나 개념을 형성하는데 있어 약 70%정도는 가정에서 부모의 태도를 보고 무의식적으로 배우고, 나머지 30%가 의식적으로 교육을 받아서 교정이 되는 부분이라고 합니다.

학교에서만 아니라 가정에서도 보다 체계적이고 실제적인 성교육이 이루어지도록 아이들이 평소 생활하는 모습을 자세히 관찰하시고 관심을 가져주시기 바랍니다.

1. 일상생활에서 가르치자.

- 택배는 문 앞이나 경비실에 두고 가라 등 일상의 위험요소를 미리 교육.

2. 자신과 타인의 몸을 소중히 여기도록 가르친다.

- 타인의 몸을 허락 없이 함부로 만지지 않는다.

3. ‘NO(싫어요)’ 라고 말하는 방법을 알려준다.

- 주변에 도와줄 사람이 없을 때는 침착하게 대처하도록 교육한다.

4. 집 앞도 위험

- 등하굣길, 놀이터 등에서 가급적 혼자 놀지 않기 교육한다.

5. 성폭력 피해 시

- 말을 못할 수 있으니 평소 행동 변화를 세심하게 관찰한다.

6. 대부분 가해자는

- 아는 사람이거나 친분이 있는 사람이기 때문에 사례를 들어 가르칠 때는 아는 사람으로 한다.

7. 신체 구조와 차이에 대해

- 솔직하고 자연스럽게 알려준다.