



# 10월 보건소식

▷ 발행처 - 전주북일초등학교

▷ 담 당 - 보건  
☎ 243-5799

• 주소 : 전주시 덕진구 건원로 336

• 홈페이지 : <http://jbukil.es.kr>

## 완결기 건강관리

### ❀ 체온을 유지해요.

체온이 떨어지면 기초대사율이 떨어지고 면역력이 저하되어 질병에 걸리기 쉽습니다. 추울 때는 얇은 옷을 많이 껴입는 것이 도움이 됩니다.

### ❀ 규칙적인 생활 리듬을 만들어요.

평소 8시간 정도의 충분한 수면을 취하고, 규칙적인 시간에 잠들고 일어나는 생활 습관을 유지하면 면역력이 높아집니다. 특히 밤 11시부터 새벽 3시 사이 면역력을 강화하는 멜라토닌이라는 호르몬이 분비되므로 이전에 잠이 드는 것이 좋습니다.

### ❀ 올바른 손 씻기로 감염병을 예방해요.

### ❀ 골고루 먹고, 꾸준히 운동해요.

채소와 과일을 충분히 섭취하고 골고루 먹습니다. 규칙적인 운동과 스트레칭은 면역력을 높히는데 도움을 줍니다.

### ❀ 웃음으로 스트레스를 이겨요.

## 코로나19와 독감, 같은 점과 다른 점

### 코로나19

- 감염 1~14일 후 증상
- 사스-코로나바이러스
- 빠른 시기에 심각한 호흡기 합병증 발병 가능성 있음
- 자가격리로 예방

### 교집합

- 비말 전파
- 열, 기침, 피로감
- 심할 경우 폐렴 합병증

### 독감

- 감염 1~4일 후 증상
- 인플루엔자 바이러스 원인
- 시간이 지나면서 형성된 면역으로 합병증 발병 가능성 낮음
- 백신으로 예방

자료: 세계보건기구

## 2021-2022 어린이 인플루엔자 예방접종 지원사업

- ▶ 지원대상: 생후 6개월 ~ 만13세(2008.1.1.~2021.8.31. 출생자)
- ▶ 지원 백신: 인플루엔자 4가 접종
- ▶ 지원 기간: 2회 접종대상자 2021. 9.14.(화)~2022. 4.30.(토)  
1회 접종대상자 2021.10.14.(목)~2022. 2.28.(월)
- ▶ 접종 기관: 지정의료기관 및 보건소 ※ 보건소는 방문 전 확인 필수

## 10월 15일은 손씻기의 날



매년 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날 (Global Handwashing Day)'입니다. 이 날은 2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로부터 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다. 미국 질병통제예방센터(CDC)에서는 올바른 손씻기를 '가장 경제적이며 효과적인 감염 예방법'으로 소개하고 있습니다.

<올바른 손씻기 6단계 : 흐르는 물에, 30초 이상, 꼼꼼하게>



손바닥



손등



손가락 사이



두 손 모아



엄지 손가락



손톱 밑

## 디지털 성폭력 예방



광범위하게 유포·소비되고 있는 불법촬영물

촬영하는 행위와 유포하는 행위는  
모두 명백한 범죄입니다.



-www.daum.net 이미지에서 발췌-

### √ 디지털 성폭력이란?

디지털 기기 및 정보통신기술을 매개로 온·오프라인 상에서 사진이나 영상을 촬영 및 유포하거나 이를 빌미로 협박하는 행위, 사이버 공간에서의 성적 괴롭힘 등을 의미합니다.

### √ 보호자가 알아야 할 디지털 성폭력 예방 7가지 안전 수칙

- 평소 자녀의 온라인 활동에 관심을 갖고, 충분한 대화를 나눕니다.
- 개인정보를 온라인에 올리거나 타인에게 전송하지 않도록 알려줍니다.
- 불법 촬영, 성적 이미지 합성 등 디지털 성폭력 위험을 알려줍니다.
- 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 반드시 부모님께 알립니다.
- 피해 사실을 알았을 때 '너의 잘못이 아니야' 라고 알려주고 지지해줍니다.
- 피해를 입은 경우, 증거 자료를 수집하고 전문기관에 도움을 요청합니다.

### √ 디지털 성범죄를 상담/신고할 수 있는 곳

- 신고: · 사이버 경찰청 112 · 방송통신심의위원회 1377
- 상담 및 불법 촬영물 삭제 등 지원
  - 카카오톡 '여성폭력 사이버상담(women1366)' 친구 추가
  - 여성긴급전화: (지역번호+)1366 · 청소년 상담 전화: (지역번호+)1388
  - 디지털 성범죄 피해자 지원센터 02-735-8994 (평일 9시~18시)