



12월 보건소식

▷ 발행처- 전주북일초등학교

▷ 담 당- 보건

☎ 243-5799

• 주소 : 전주시 덕진구 건원로 336

• 홈페이지 : <http://jbukil.es.kr>

단계적 일상회복, 우리가 할 일은?

날씨가 추워지고 일교차가 심한 요즘, 감기나 독감에 걸리기 쉽습니다.

감기나 독감은 코로나19 임상증상과 비슷하여 학교에서는 구별하기 매우 어려우므로, 호흡기 증상이 있다면 학교에 오지 않고 먼저 진단 검사를 받는 것이 좋습니다.



● 등교하기 전 **건강상태 자기진단** 하기: 호흡기 증상 등 **아프면 쉬기**

● 코로나19 의심 증상이 있으면 **검사 받고, 집에 머물기**

* 증상: 37.5℃ 이상의 발열, 두통, 기침, 가래, 목아픔, 오한, 근육통, 후각·미각 소실, 피로, 식욕감소, 소화기증상(오심, 구토, 설사 등), 콧물, 코막힘, 결막염 등 다양

● **마스크 착용**: 코와 입을 모두 가리기

● **손씻기**: 흐르는 물에, 꼼꼼하게, 구석구석 씻기

● 몸이 아프지 않게 잘 자고, 잘 먹기: 과일과 채소 충분히, 육류와 **골고루 먹기**

● 쉬는 시간 **환기하기**

● 밀집, 밀폐, 밀접 **다중이용시설 가급적 가지 않기**: PC방, 노래방, 목욕탕 등



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.



성장호르몬이 하는 일은 무엇일까요?

- 뼈가 자라고 근육이 생깁니다. ● 뇌가 발달합니다.
- 지방을 분해해 비만해지는 것을 예방합니다.
- 상처받은 세포를 치료합니다.

항생제의 오해와 진실 Q&A

“모든 약은 독이다. 올바른 사용이 독과 약을 결정한다.” -의학자 파라셀수스-



Q. 항생제 처방을 받았지만, 약을 다 먹기 전에 증상이 나아졌습니다. 남은 약은 그만 먹어도 될까요?

A: 처방전에 따라 처방받은 약을 끝까지 드셔야 합니다.

감염이 완전히 치료되지 않고 세균이 내성을 가질 수 있도록 유도할 수 있습니다. 항생제를 의사가 처방한 대로 복용해야 합니다. 남은 항생제를 공유하거나 사용해서는 안 되며 불필요한 항생제 처방을 요구해서는 안 됩니다.

Q 항생제 내성은 내 몸에 내성이 생겨서 약에 반응하지 않는다는 것인가요?

A: 아니요. 내성을 갖게 되는 것은 사람의 몸이 아니라 세균들입니다.

세균들이 항생제에 대항하는 방법을 만들어 항생제가 무용지물이 되는 것입니다. 그래서 개인은 물론 우리 사회 전체와 동물과 환경까지 함께 항생제를 오남용하지 않도록 조심해야 합니다.

Q 감기와 독감이 빨리 나으면 좋겠어요. 항생제 처방해 주시면 안 돼요?

A: 안 됩니다. 항생제는 세균성 질병에 사용합니다.

감기나 독감은 바이러스가 원인이므로 항생제로 치료되지 않습니다. 항생제가 필요하지 않을 때 항생제를 복용하면 소화나 면역력을 담당하는 장 내 유익한 세균들도 함께 죽습니다. 의사의 진단이나 검사 결과에 따라 세균성 질환일 때, 적합한 항생제를 사용해야 합니다. 또한 세균 감염은 개인위생 관리와 백신 접종을 통해 예방해야 합니다.

아동 성범죄자의 10가지 유형

미국 예방교육 전문가 켄우든 교수의 분석에 의하면 성폭력이나 유괴 등의 아동 범죄를 저지르는 범죄자들은 어린이를 속이기 위해 다음과 같이 친근한 척 행동하며 유인한다고 합니다.

1. 애정을 표현합니다. “너 정말 귀엽게 생겼다”, “너한테 잘 어울리는 게 있는데, 보러 가자!”
2. 도움을 요청합니다. “이 물건 함께 들어줄래?”, “길을 좀 알려줄래?”
3. 애완동물을 이용합니다. “강아지가 아픈데 좀 돌봐줄래?”, “저기 고양이가 있는데 같이 보러 가자.”
4. 선물을 이용합니다. “경품 행사 중이야. 이름과 주소를 알려줄래?”
5. 위급상황을 가장합니다. “지금 엄마가 아프시데, 널 빨리 데려오래.”
6. 장난감과 게임을 이용합니다. “새로 나온 게임기가 있어, 같이 보러 갈래?”
7. 친근한 이름을 이용합니다. “아저씨 알지? 아빠 친구잖아, 맛있는 거 사줄게.”
8. 놀이 친구를 가장합니다.

“너 심심하지? 우리 같이 놀까?”

9. 온라인 채팅을 이용해 접근하기도 합니다.

“지금 놀이터로 나와.”

10. 권위를 사용하기도 합니다.

“어른이 따라오라면 오는 거지!”

“나 옆 학교 선생님이야”



<출처:아동성폭력예방캠페인, EBS>