



푸른 꿈을 열어가는 즐거운 정읍초등학교

# 11월 보건소식

발행인: 교 장 송우 섭

편집인: 교 감 박경 희

역은이: 보건교사 강효정

## 알림글

- ▶ 날씨가 추워지고 일교차가 심하여 감기에 걸린 학생들이 많습니다. 손 씻기 등 개인위생 수칙을 철저히 지키고 균형 잡힌 식사, 규칙적인 운동, 충분한 수면 등으로 면역력을 기르도록 합니다. 면역력이 강하면 어떠한 병도 이길 수 있습니다.
- ▶ 옷을 따뜻하게 입고 다니도록 합니다. 체온이 1℃ 올라가면 면역력은 5~6배 올라갑니다.
- ▶ 기침을 하는 학생들은 마스크를 착용하고 기침예절을 지키도록 합니다.



## 감염병 예방을 위한 5대 국민행동수칙

- ♣ 30초 이상 올바른 손씻기
  - 많은 감염병이 손을 통해 전파되며, 올바른 손씻기는 손에 있는 세균과 바이러스를 대부분 없애주기 때문에 감염병 예방에 가장 효과적인 방법입니다.
- ♣ 옷소매로 기침예절 실천하기
  - 기침이나 재채기를 할 때는 손이 아닌 휴지나 옷소매 위쪽으로 입과 코를 가리고 합니다.
  - 기침할 때는 마스크를 착용합니다.
- ♣ 안전한 물과 익힌 음식 먹기
  - 채소·과일은 깨끗이 씻어 껍질을 벗겨먹고 위생적으로 조리과정을 준수하여야 합니다.
- ♣ 예방접종 받기
  - 접종 일정에 따라 권고되는 예방접종을 받습니다.
- ♣ 해외여행 전 현지 감염병 확인하기
  - 해외여행 전에는 질병관리본부 '해외감염병나우 ([www.해외감염병now.kr](http://www.해외감염병now.kr))' 누리집에서 해외감염병 발생 정보를 확인하고 여행지에서는 예방수칙을 준수하는 것이 중요합니다.
  - 해외여행 후 발열, 기침 등 감염병 의심증상이 있는 경우 입국 시 검역관에게, 의료기관 진료 시 의사에게 여행한 국가와 여행기간을 알려야 합니다.

## 독감 예방

- ♣ 인플루엔자는 바이러스 감염에 의한 급성 호흡기 질환으로 매년 11월부터 다음해 4월 까지 주로 발생합니다. 발열, 두통, 피로감 등이 나타나며 폐렴 등의 합병증을 발생시킬 수 있어 주의가 필요합니다.
  - 흐르는 물에 30초 이상 비누로 손 씻기
  - 옷소매에 기침하기
  - 38℃ 이상의 발열과 기침 등 의심 증상 시 의료기관 방문하기
  - 감염 시 등교하지 않기
  - 인플루엔자 예방백신 접종하기
- ♣ 인플루엔자 의심 증상이 있는 경우에는
  - **학교에서 고열 등의 증상이 있으면**  
담임선생님이 가정으로 연락을 드리면 즉시 진료를 받고 인플루엔자로 진단 받으면 담임 선생님께 알리고 치료합니다.
  - **가정에서 고열 등의 증상이 있으면**  
등교 전에 병원을 방문하여 진료를 받고 인플루엔자로 진단 받은 경우 담임선생님께 알리고 치료합니다.
  - **치료기간이 끝나고 등교하는 날**  
진료확인서를 담임선생님께 제출하면 결석한 기간은 출석으로 인정됩니다.



## 액상형 전자담배 관련 보건복지부 권고사항

- ♣ 최근 미국에서 액상형 전자담배 사용으로 의심되는 “중증 폐손상 사례” 및 “사망사례”가 다수 보고되고 있습니다. (‘19.10.15기준)
  - 중증 폐손상 사례: 1,479건
  - 사망사례: 33건
- ♣ 지금까지 확인된 중증 폐손상 사례의 공통된 증상
  - 호흡기 이상 증상: 기침, 호흡곤란, 가슴통증
  - 소화기 이상 증상: 메스꺼움, 구토, 설사
  - 기타 증상: 피로감, 발열, 체중감소 등
- ♣ 액상형 전자담배 관련 권고사항
  - 액상형 전자담배는 중증 폐손상 및 사망을 초래할 수 있는 것으로 의심되므로, 모든 국민은 액상형 전자담배를 사용하지 마십시오.
  - 특히 아동·청소년, 임산부 및 호흡기 질환을 앓고 있는 사람은 절대 액상형 전자담배를 사용하지 마십시오.
  - 비흡연자는 절대 액상형 전자담배를 사용해서는 안됩니다.



## 아하! 그렇군요... 입술이 틀 때

- ♣ 겨울철엔 날씨가 춥고 건조해서 입술이 트기 쉽습니다. 입술이 트면 침을 바르는 경우가 있는데 더 트게 되고 증상이 심해집니다.
  - 물을 자주 마셔 피부와 입술을 촉촉하게 유지합니다.
  - 입술이 심하게 갈라졌다면 꿀을 입술 전체에 바르고 랩을 씌워 팩을 해주면 좋습니다.
  - 자신에게 맞는 입술 보호제를 선택하여 바릅니다.



## 사이버 성폭력 예방

- ♣ 사이버 성폭력이란?
 

카메라 등의 매체를 이용하여 상대방의 허락 없이 촬영하고 퍼뜨리거나 사이버 공간에서 성적 수치심이나 불쾌감이 드는 행동을 하는 것입니다.
- ♣ 사이버 성폭력의 특성
  - 시간과 공간에 관계없이 언제든지 발생할 수 있습니다.
  - 사진 등을 퍼뜨릴 경우 많은 사람에게 보내질 수 있습니다.
  - 나도 모르는 사이에 피해가 발생할 수 있습니다.
- ♣ 사이버 성폭력 대처법
  - 나의 개인 정보를 쉽게 알려주지 않습니다. 학교, 이름, 사는 곳, 휴대폰 번호 등
  - 원하지 않는 대답은 하지 않아도 됩니다. 즉시 채팅창, 게임 등에서 나갑니다.
  - 몸 사진을 요구하거나 성적 욕설을 하는 경우, 경찰에 신고하게 될 경우를 대비하여 해당 화면, 대화 내용을 캡처하여 보관하고 상대방의 말에 대답하지 않고 바로 퇴장합니다.
  - 대답을 피하기 힘들 때에는 스스로를 보호하기 위해 다른 정보를 알려줍니다.
  - 온라인을 통해 알게 된 사람을 실제로 만나는 것에 주의합니다.
  - 피해가 발생했을 경우 신고하고 도움 받을 수 있는 기관에 연락합니다.
  - 피해가 발생했을 경우 믿을만한 어른에게 도움을 요청합니다.



## 응급처치... 눈을 다쳤을 때

- ♣ 수건이나 종이컵으로 양쪽 눈을 모두 가리고 빨리 병원으로 갑니다. 비비탄을 눈에 맞거나 쇳조각 등 이물질이 눈에 들어갔을 때 눈에 출혈이 생기는데 이때 가장 중요한 것은 더이상 눈을 움직이지 않고 눈 안의 이물질에 손을 대지 않는 것입니다. 눈을 움직이게 되면 출혈이 지속되고 이물질에 의해서 추가 손상이 일어나기 때문입니다. 일단 피가 나더라고 지혈하거나 비비는 등 함부로 손을 대지 말아야 합니다.