



교 훈  
자 율(自律)  
청 순(淸純)  
창 의(創意)

# 9 월 보 건 소 식 지 (금연퀴즈 포함)

정일여자중학교  
2020년 9월 10일  
보 건 실

☐ 정읍시 충정로 511번지

☐ www.chongil.ms.kr

☎ (063)530-3569(교무실)

FAX (063)530-3564

## 2020-2021절기 인플루엔자 예방접종 안내



인플루엔자바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로  
지난해에 예방접종을 하였어도

**매년 새로 접종해야 합니다.**

### 접종 시기

‘독감이 유행하기 이전’인 9월~11월 사이

독감 예방접종은 접종 2주후부터 항체가 생기며 4주 정도  
가 지나야 효력이 생기는 것으로 독감이 유행하기 전인  
10월경에는 접종을 실시하는 것이 효과적입니다.

- 접종대상: 6개월 이상 ~ 만18세 이하  
(2002.1.1.~2020.08.31.출생자)
- **접종기간: 9. 22.(화) ~ 12. 31.(목)**  
\* 만 13~15세(중학생) 집중접종기간은  
10.05.(월) ~10.12.(화) 입니다.
- **접종장소: 어린이 인플루엔자 위탁의료기관  
22개소(붙임 참조)**  
\* 정읍시 보건소는 코로나검사로 복잡하므로  
접종은 10월 말에나 가능예정,  
되도록 위탁의료기관을 이용하시기 바랍니다.

### 예방접종 주의사항

- 접종당일 건강한 상태에서 접종받도록 합니다.
- 접종 후 20분정도 의료기관에 머물면서  
이상반응 발생여부를 관찰하도록 합니다.
- 접종당일은 목욕을 하지 않습니다.
- 접종당일은 몸에 무리가 가지 않도록  
충분한 휴식을 취합니다.
- 예방접종 후 고열, 두드러기, 호흡곤란, 현기증 등  
증상이 나타나면 즉시 의사의 진료를 받습니다.



질병관리본부는 ‘30초의 기적’  
이라는 캠페인을 통해 비누를  
사용한 올바른 손 씻기 6단계  
의 생활화를 권고하고 있습니  
다.

## 감기와 독감(인플루엔자)

독감과 감기는 다릅니다.

일반 감기는 병원진료 없이 치료 가능하지만,  
독감은 병원 진료가 꼭 필요합니다. (초기에 빨리)

| 구분       | 감기        | 독감                |
|----------|-----------|-------------------|
| 발열       | 드물고<br>경미 | 37.8℃~40℃<br>(고열) |
| 근육통, 관절통 | 드물고<br>경미 | 심함                |
| 식욕부진·무력감 | 드물고<br>경미 | 흔함                |
| 콧물·코막힘   | 흔함        | 때때로               |

### 감기와 독감 예방수칙

- 물통을 가지고 다니며, 물을 자주 마십니다.
- 1830운동: 하루 8회, 30초 이상. 손을 비누로 씻자!
- 골고루 잘 먹고, 피곤하지 않도록 휴식을 취해요.
- 열이 나고 몸살 증상이 있을 때는 반드시 병원진료  
를 받는다.
- 마스크를 올바르게 착용합니다. (얼굴과 코부분 밀착)
- 기침 예절을 지킵니다.
  - 기침할 때는 손수건이나 휴지로 입과 코를 가리기
  - 손수건이나 휴지가 없을 때는 옷소매 위쪽으로 가리기
  - 기침이나 재채기 후에 손 씻기

※ 감기와 독감증상이 **코로나19 의심증상과 비슷!**

최근 감염병 유행상황에서는 유사증상이 있는 경우  
임의로 병원진료를 받기보다는  
코로나19 전파방지를 위해 선별진료소 유선통화 후  
안내받은 대로 진료받으시는 것이 좋습니다.



## 성폭력 예방과 대처방법

청소년은 범죄에 대한 상황판단이나 대처능력이 어른에 비해 뒤떨어질 수 있으므로 성폭력 범죄를 예방하는 방법이나 성폭력 피해를 당할 경우의 대처방법을 평소에 미리 알아두는 것이 좋겠습니다.

### ✿ 성폭력 등 어려움에 처했을 때 호신술

- ▶ 늦은 시간에 혼자 다니지 않기
- ▶ 비상용 호루라기를 가지고 다니기
- ▶ 성폭력 예방교육에 참여하기
- ▶ 간단한 호신술을 익히거나 규칙적인 운동으로 건강한 체력 유지하기

### ✿ 아동·청소년 성범죄에 대한 몇 가지 사실

[출처: KBS 추적 60분]

- ▶ 장소: 학교 앞 500미터이내가 가장 많다.
- ▶ 시간: 오후 3시에 가장 많이 발생
- ▶ 가해자: 가해자의 절반이 피해자의 집 주변과 학교 근처에 살고 있었다.

### ✿ 꼭 알아 두세요!

- ▶ 성폭력을 당했다면, 주위의 믿을 수 있는 어른에게 반드시 알리기
- ▶ 성폭력 무료 상담 전화 **국번 없이 1366**
- ▶ 급하게 도움을 요청해야 하는 경우는 **국번 없이 112**

잠깐만!



성폭력을 당했다면 우선 병원으로 가서 진찰을 받아야 합니다. 성폭력을 당했을 때 입었던 속옷은 빨지 말고 그대로 두어야 합니다.

## 청소년 자기사랑♥지침

위험한 유혹에

스스로 '아니야' 라고 말할 수 있는 **용기**

어렵고 힘들 때 누군가에게

'도와줘' 라고 말할 수 있는 **당당함**

실패와 좌절에 있어 스스로에게

'괜찮아' 라고 할 수 있는 **여유**

## 서로의 경계를 존중해주세요

도로의 1차선과 2차선에 경계가 있듯이 모든 물건과 사람사이에도 보이는 경계와 보이지 않는 경계가 있습니다. 특히 사람사이에 사적경계를 침범 받을 시 불쾌감을 줄 수 있습니다. 신체적, 심리적, 언어적 등 사적경계를 지켜야만 서로 존중 받는 학교가 됩니다. 나의 경계가 소중한 만큼 상대방의 사적인 경계를 존중하고 타인의 경계를 침범할 시, 반드시 허락을 받아야 합니다. 경계 침범을 당해 나쁜 기분이 든다면 싫다고 이야기해야 합니다.

( 단, 무례하지 않게, 욕하지 않고 표현하기 )

## 이성교제 체크 ☒

### ☒ 첫인상

첫인상은 고정관념이 만든 환상일 수 있다.

'첫눈에 반했다'는 건 신중하게 판단할 필요가 있다.

### ☒ 올바른 데이트 신청법

"우리 6시에 공원에서 만날까?"와 "너 7시까지 공원으로 와!"는 다르다. 상호존중하고 의견을 교류해야한다.

### ☒ 많은 대화를 하자

상대방의 의견이 내 의견과 다를 수 있다는 걸 생각해야 한다. 문제가 되는 건 서로 지적도 할 수 있어야한다.

### ☒ 조언을 듣자

조언을 받으면 관계가 더 돈독해진다.

### ☒ 신체적 접촉의 한계를 정해라

솔직하게 이야기 하고 약속하는 과정이 있어야 건강한 연애를 할 수 있다.

연애는 서로 '책임'이 따른다.

올바른 연애를 하려면 호기심을 '조절'하고 상대방을 '존중'해야한다.

## 9월의 금연퀴즈: 흡연유혹 거절하기

흡연에 대한 유혹은 늘 가까이에 있습니다. 평소에 아무리 “다음에는 절대로 피우지 말아야지” 라고 다짐을 했다고 하더라도 한 순간의 유혹을 물리치지 못하면 다시 흡연자로 돌아갈 수 있습니다. 이러한 유혹들에 쉽게 넘어가는 이유는 우리 머릿속에서 이루어지는 생각들이 흡연이라는 해결책에 익숙해져 있기 때문입니다. 어떠한 유혹에도 굴하지 않기 위해서는 먼저 자신이 어떠한 상황에서 담배를 피우는지 분석하는 것이 중요합니다.

| 유혹 상황                           | 흡연으로 이끄는 목소리                       | 이렇게 생각하세요  |
|---------------------------------|------------------------------------|--|
| 책상 서랍 속에서 담배 한 대를 발견했을 때        | 딱 한 대 피우는 것은 괜찮아.                  | ‘딱 한 번만..딱 한 잔만..’<br>모든 중독은 이러한 심리에서 시작합니다.   |
| 친구가 이야기를 나누자면서 담배를 건넬 때         | 심각한 이야기인가?<br>분위기를 깨지 말아야지.        | 친구에게 지금 금연하고 있음을 설명하고<br>담배를 피우지 않고서도<br>자유롭게 이야기 할 수 있다고 말합니다.  |
| 학업에, 교우관계로, 가족문제로 심한 스트레스를 느낄 때 | 스트레스가 너무 심해서<br>어쩔 수 없어.           | 스트레스가 심할 때마다 니코틴을 사용한 결과<br><u>스트레스에 대처할 힘이 약해진 것입니다.</u><br>그래서 지금 작은 스트레스에도<br>니코틴이라는 약물이 필요하게 된 것입니다. |
| 휴일 날 집에 혼자 있을 때                 | 너무 무료하다..<br>혼자 있으니까<br>아무도 모를 거야. | 담배를 피우는 것은 무엇을 하는 것이 아닙니다.<br>단지 무료함을 느끼는 <u>뇌를 잠시 멎게 만들어</u><br><u>그것을 느끼지 못하게 할 뿐입니다.</u>              |

☒ [행동기법] 친구가 담배를 권유하는 경우, 유혹을 거절할 수 있는 자기표현을 연습하기



오늘 할 일 있어?



특별한 일 없는데, 왜?



우리 부모님 여행가셨는데 우리집에서 재밌는거 하자.



재밌는거? 그게 뭔데?



DB.



야~ 안돼. 그건 우리집에선 큰일나는 일이야. **(단호한 거절)**  
우리 부모님이 알게되시면 그 순간으로 난 끝이야.  
핸드폰도 뺏기고 아마 너랑 다시는 못보게 될 걸. **(결과)**  
대신 나랑 축구하러 가는 건 어때? **(대안제시)**



싫어. 축구는 너무 힘들어~



난 운동장에 가있을게 혹시 맘 바뀌면 그곳으로 와.

## Q. 금연퀴즈

흡연을 권유하는 등  
여러 가지 부적절한 제안(요구)을  
거절하기 위한 행동기법의 구체적인  
표현방법 단계로는

- (1) \_\_\_\_\_
- (2) \_\_\_\_\_를 말하기
- (3) \_\_\_\_\_가 있다.

[출처: SENSE 고등학생 흡연예방 표준교육프로그램]

### tip

- 또래 친구의 적절하지 못한 제안에 자기표현을 하고 거절했다고 해서 친구들이 자신을 부정적으로 생각하거나 관계가 끊어 질 거라 생각하지 말아야 한다.
- 바보같이 보이지 않으면서도 단호하게 거절하는 방법이 오히려 바람직한 관계를 위해 더 중요하다.
- 당당하고 용기있는 거절이 어떤면 생명도 보호해 줄 수 있다.