



# 창의 · 성실 · 자율

## 전주온고을중 보건소식지

제 2022-198호  
발송일: 2022.11.30.  
발송부서: 체육보건부  
담당자: 교사 한인교

☎ 1학년 교무실 : 245-5220 ☎ 2학년 교무실 : 243-4812 ☎ 3학년 교무실 : 223-4813 ☎ 본교무실 : 245-5219 ☎ 행정실 : 245-5217



### 12월 1일은 에이즈의 날

12월 1일은 국제연합(UN)이 제정한 '세계 에이즈의 날'입니다. 이 날에는 에이즈에 대한 정확한 정보와 예방책을 전달하기 위해 국제기구와 각국 정부가 다양한 행사를 마련하고, 에이즈와 감염자들에 대한 차별과 편견을 없애기 위한 붉은 리본 운동을 시행하고 있습니다.



■ 에이즈, 이것이 궁금하다.

#### 1. 에이즈 환자와 성관계후 감염될 확률은?

에이즈 감염자인 이성과 한 번의 성관계를 가졌을 경우, 상대의 **감염 확률은 0.1% 정도**입니다.

#### 2. 에이즈에 감염되면 살이 썩는다?

에이즈 환자들이 보이는 증상은 각 나라별로 다릅니다. 프랑스의 경우 고양이로부터 전염되는 특이병 톱소플라즈마를 앓는 환자가 많지만 우리나라의 경우 결핵, 대상포진, 칸디다라는 구강 감염증과 같은 **비교적 흔한 질환들을 앓습니다.**

#### 3. 모기를 통해서도 에이즈에 감염이 되는가?

아직까지 곤충에 의한 에이즈의 감염에 대한 사례는 보고된 바가 없습니다.

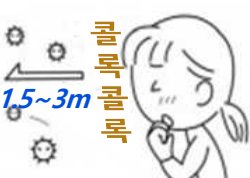
#### 4. 감염자들은 문란한 사람들인가?

일부 감염자를 제외하곤 대부분 평범한 사람들이 한 번의 실수로 걸리는 경우가 많으며 **성관계를 많이 한다고 걸리진 않습니다.**

▶ 에이즈는 '나에게도 닥칠 수 있는 질병'이며 우리 사회가 함께 꺼안고 가야되는 만성질환의 하나로 생각하는 인식 개선이 되어야 합니다. 오해와 편견을 버리고 이들을 따뜻하게 보호하고 스스로 삶을 영위할 수 있도록 도와줘야 에이즈 확산을 막을 수 있습니다.

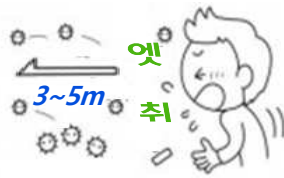


### 감기 · 독감 바이러스 이렇게 날아갑니다.



10,000개

기침이나 재채기로 나오는 인플루엔자 바이러스는



2,000,000개

침이나 분비물 등과 함께 멀리, 그리고 평소 호흡할 때보다 많은 양이 배출됩니다. 기침할 때 나오는 바이러스 수는 만개, 재채기를 할 때 나오는 바이러스 수는 2백만 개이고 기침을 할 때 1.5~3m, 재채기를 할 때는 3~5m까지 날아갑니다. 따라서 기침 예절을 지켜야 하는 이유가 여기에 있습니다.

#### 기침 예절은 이렇게..

기침이나 재채기를 할 때, 팔이나 휴지로 입과 코를 막고 사람이 있는 쪽과 반대 방향으로 얼굴을 돌린 상태에서 하는 것이 바로 기침 예절입니다.



### 추운 겨울 체온을 높이는 건강법

기온이 내려가는 겨울에는 체온도 낮아지게 되고 감기 등의 질병에 걸리기 쉬운 상태가 됩니다. 체온이 낮아지면 면역세포 활동도 줄어 면역력이 떨어지기 때문입니다. **체온이 1도 높아지면 면역력도 5배 높아진다고 합니다.** 체온을 높이는 방법에는 무엇이 있는지 알아보고 추운겨울 추위도 이기고 건강도 챙겨보도록 합시다.

#### ■ 제대로 된 옷 입기로 체온을 유지

겨울에는 몸을 따뜻하게 하기 위해 체온을 외부로 뺏기지 않는 것이 중요합니다. 옷을 쾌적하게 입은 상태에서 피부 온도는 약 32℃. 이 체온을 유지하려면 중력에 의해 혈액의 약 70%가 집중되어 있는 하반신을 따뜻하게 하는 것이 포인트! 옷을 두껍게 입는 것보다 양말이나 내복, 바지 등을 제대로 챙겨 입으면 체온이 2℃정도 더 높아집니다. 머플러나 장갑 등으로 우리 몸에서 체온이 빠져나갈 틈이 생기지 않도록 하는 것도 체온 유지에 한 몫을 합니다.

#### ■ 목욕으로 몸을 따뜻하게

기분이 좋다고 느끼는 목욕물 온도는 40℃ 정도. 따뜻한 물에 몸이나 발을 푹 담그면 신진대사가 활발해지고 체온이 올라갑니다.



#### ■ 몸 안으로부터 따뜻하게

체온을 낮추는 음식이 있는가 하면 체온을 높이는 음식도 있습니다. 생강, 파, 홍차, 흑설탕, 생선, 고기 등은 체온을 높여주는 음식입니다.



## ■ 몸을 움직이자

추워지면 우리 몸은 움츠러 들고 움직이기 싫어지면서 체온도 덩달아 내려갑니다. 몸을 움직이게 되면 혈액순환이 좋아지고 열이 발산되면서 몸이 따뜻해집니다.



## 성인권 교육 - 경계존중

### 엄마와 아빠의 모습을 보고 배워요

- 부모님의 사랑하는 모습과 존중하는 태도는 자녀에게 가장 좋은 성교육입니다.
- 성에 대한 느낌과 가치관은 부모님을 보고 가장 먼저 배웁니다.

### 아이의 사생활도 보호해 주세요

- 아무리 부모와 자녀의 관계라고 사생활은 보호해 주는 것이 좋습니다.
- 자녀 방에 들어갈 때는 노크를 하고 자녀의 물건을 함부로 만지지 않는 것이 좋습니다.

구분	구체적인 경계 침해 사례
물리적 경계	-동의 없이 상대방 휴대전화를 가져와서 보기 -노크하지 않고 갑자기 문 열기
신체적 경계	-원치 않는데 만지거나 어깨 주무르기, 엉덩이 톡톡 치기 -친근감의 표현으로 손으로 치거나 발로 차기
언어적, 감정적 경계	-소리 지르기, 위협하기, 계속 전화하기 -상대방이 뭐하는지 계속 물어보기 -무작정 찾아오기, 싫다고 하는데도 계속 따라다니기
시각적 경계	-남의 몸 몰래 엿보기 -자기 몸의 특정부위를 일방적으로 보여주기 -음란물을 일방적으로 보여주기 -인터넷 SNS에 허락받지 않고 사진이나 동영상 올리기
<b>‘나의 경계 영역’</b> <b>(우리몸의 경계)</b>	
<p>우리 모두는 눈에 보이지 않지만 경계가 있습니다. 상대방의 경계는 침범하지 않고 존중해야 합니다.</p>	

## 12월 건강 음식으로 겨울나기

굴	바다의 우유라고 불리는 만큼 비타민A와 C가 풍부해 피부에도 좋습니다. 또한 겨울철 약해지기 쉬운 면역력도 높여주는 아연성분도 함유되어 있습니다.
무	무는 흔한 음식재료이지만 겨울이 제철입니다. 겨울 무는 감기를 막아주고 소화기능을 돕는 효소 성분이 많이 들어있을 뿐 아니라 비타민C가 많아 피부미용에도 좋습니다.
유자차	유자차는 맛도 좋고 비타민C가 바나나의 10배라고 합니다. 또한 펙틴이라는 성분이 혈액순환을 원활하게 만들어주어 스트레스 해소에도 좋습니다.
명태	명태는 몸을 따뜻하게 하는 성질을 가지고 있으며 관절의 통증이나 염증을 예방하고 완화할 수 있습니다.
브로콜리	브로콜리는 날이 추울수록 안토시아닌 성분을 만들어내 스스로 추위에 대항하는 성질을 갖고 있으며 안토시아닌 성분을 섭취하면 면역력도 높일 수 있고 각종 비타민이 풍부하게 들어있어 면역력 강화에도 좋은 식재료입니다.

## 실내 환기의 필요성

겨울철에 알맞은 최적습도 40~50%, 최적온도 20~22℃를 유지하여 호흡기질환을 예방합니다.

### ■ 자연적으로 습도를 올리는 방법

- 잎이 큰 관엽수 화분이나 수초를 키웁니다.
- 작은 어항을 비치
- 빨래나 젖은 수건을 집안에 널어놓습니다.
- 수시로 물을 마십니다.(피부나 기관지에 수분공급)



### ■ 교실 환기

- 사람들이 많이 모여 있는 장소에서 문을 닫아 놓으면 실내공기가 오염되고 산소는 줄어들게 됩니다.
- 여기에 두꺼운 옷의 먼지와 오염물질이 쌓여서 감기에 걸리기 쉽습니다.
- 날씨가 춥더라도 쉬는 시간에는 교실 창문을 활짝 열어 신선한 공기로 바꿔줍니다.



보건소식지는 학교홈페이지를 통해서도 볼 수 있습니다.