



12월 보건소식

펴낸이: 교 장 최호승
살핀이: 교 감 오행규
만든이: 보건교사 양정은
펴낸날: 2021. 12. 9.(목)

위드 코로나, 함께 지켜야 할 일



감기나 독감은 코로나19 임상증상과 비슷하여 구별이 어려우니 증상이 나타나면 등교를 중지하고 먼저 코로나 검사를 받아야 합니다.

- 호흡기 증상이 있으면 등교 중지 → **코로나검사 실시**
- 방역마스크 바르게 착용
- 비누로 30초 동안 꼼꼼한 손 씻기
- 인플루엔자 예방접종
- 물을 자주 마시고 목도리 등으로 목을 따뜻하게
- 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기



겨울철 비타민 D 결핍



■ 비타민 D 기능



- 인체의 칼슘흡수를 도움
- 비만심장병·골다공증 등 만성 질환 위험 감소
- 우울증 등 정신 질환 발생 위험을 감소

■ 비타민 D 보충법

- 햇빛을 통해 피부에서 비타민 D 합성:
햇살이 강한 오전 10시~오후 3시에 20~30분가량 팔·다리를 노출한 채 일주일에 2회 이상 햇볕을 쬐면 필요한 양의 비타민 D를 합성
- 음식을 통해 보충 : 달걀노른자, 생선, 간, 목이버섯

(출처: 중앙일보)



겨울철 장염, 노로바이러스 예방

■ 노로바이러스란?

- 영하의 추운 날씨에도 오래 생존하고, 전염성이 매우 강한 특징이 있으며, 크기가 매우 작고, 항생제로 치료가 되지 않는 바이러스입니다.



감염경로

- 노로바이러스에 오염된 음식물·물 섭취
- 사람의 분변에 오염된 물이나 식품
- 감염자의 대변 또는 구토물



잠복기 및 주요증상

- 잠복기: 10~50시간 (평균 24~48시간)
- 증상: 오심, 구토, 설사, 복통, 발열 등
- 구토에 의한 탈수·전해질 장애를 교정필요



예방 및 관리



비누를 사용하여 30초 손씻기



조리도구는 끓이거나 소독하기



물 끓여 마시기



생식을 삼가고 85°C이상 끓이기



입술이 틀 때는 이렇게...

- 침을 바르면 침 속에 들어있는 소화 효소들이 입술의 피부를 더 약하게 만들며, 침이 마르면서 입술이 더 건조해집니다.
- 입술이 틀 때는 수분 섭취를 많이 하고, 입술 보호제 등을 발라주는 것이 좋습니다.

상대방을 위한 성 인권 교육(경계 존중)

구분	구체적인 경계 침해 사례
물리적 경계	<ul style="list-style-type: none"> 동의 없이 상대방 휴대전화를 가져와서 보기 노크하지 않고 갑자기 문 열기
신체적 경계	<ul style="list-style-type: none"> 원치 않는 접촉, 어깨 주무르기, 엉덩이 툭 치기 친근감의 표현으로 손으로 치거나 발로 차기
언어적, 감정적 경계	<ul style="list-style-type: none"> 소리 지르기, 위협하기, 계속 전화하기 상대방이 뭐 하는지 계속 물어보기 무작정 찾아오기, 싫다고 하는데도 계속 따라다니기
시각적 경계	<ul style="list-style-type: none"> 남의 몸 몰래 엿보기 자기 몸의 특정 부위를 일방적으로 보여주기 음란물을 일방적으로 보여주기 인터넷, SNS에 허락받지 않고 사진/동영상 올리기

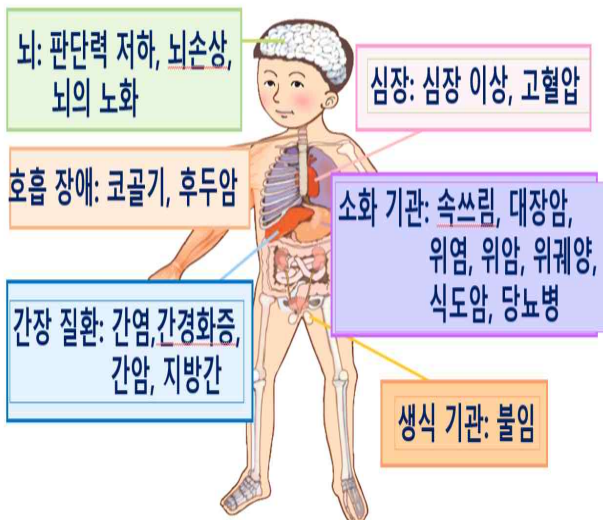
'나의 경계 영역'

(우리 몸의 경계)



우리는 모두 눈에 보이지 않지만, 경계가 있습니다.
상대방의 경계는 침범하지 않고 존중해야 합니다.

음주로 인하여 발생하는 건강문제



만 19세 미만 청소년의 술 구매 및 판매는 법적으로 금지되어 있습니다.

흡연예방교육(청소년 흡연의 피해)

담배 연기 속에 들어 있는 수천여 종의 독성 화학물질이 **호흡기에 직접 피해**를 주며, **폐혈관을 통해 온몸을 순환**하면서 **모든 장기에 암이나 각종 질병**을 만듭니다.

- 청소년의 세포, 조직, 장기는 아직 완전하게 **성숙하지 않은 상태**이므로, 성숙한 세포나 조직보다 **더 심한 손상**을 입게 됩니다.
- 청소년의 흡연은 자연히 전체 **흡연 기간이 길어지게 하고, 흡연량도 더 많아지게** 됩니다.
- 청소년들은 성인과 비교해서 흡연으로 인한 특별한 신체적 증상을 느끼지 못하기 때문입니다.

전 세계적으로 간접흡연으로 인한 비흡연자의 사망은 연간 약 60만명 수준이며, 그 중 대부분이 **여성(간접흡연으로 인한 사망의 47%)과 아동(간접흡연으로 인한 사망의 28%)의 사망**입니다.

·비흡연자의 간접흡연



---- 보건퀴즈 ----

학년 이름:

- 위드 코로나 함께 지켜야 할 수칙 3가지를 적으시오.
1)
2)
3)
- 우리는 모두 눈에 보이지 않지만()가 있습니다.
상대방의 ()는 침범하지 않고 존중해야 합니다.
- 영하의 추운 날씨에도 오래 생존하고, 전염성이 매우 강한 특징이 있으며, 크기가 매우 작고, 항생제로 치료가 되지 않는 바이러스는 무엇일까요?

12/15일까지 보건실로 제출해주시면 소정의 상품을 드립니다.