



12월 보건소식

발행일 : 2022년 12월 2일
 발행인 : 교 장 강지영
 편집인 : 보건교사 이정원
 발행처 : 김제중앙초등학교

매일 건강상태 자가진단 확인



매일 아침 '건강상태 자가진단' 어플로
 나의 상태를 확인해요.



- 매일 등교 전 "학생 건강상태 자가진단"에 참여하여, '등교 가능'일 때만 학교에 등교
- '등교중지'일 경우 담임선생님께 연락
- 감기나 독감 증상과 코로나19 증상이 비슷해서 구별하기 어려우므로 증상이 있으면 등교중지 하고 먼저 진단검사를 받으시기 바랍니다.
- ※**임상증상** : 발열(37.5℃), 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각소실 등



인플루엔자 예방접종 안내

예방접종 꼭 맞아야 하나요?

- ▶ 단계적 일상회복에 따라 학교 등교 확대로 감염에 취약한 소아에게 호흡기 감염병 위험이 증가
- ▶ 접종한 아이 뿐만 아니라 면역력이 약한 주변 아기, 어르신 등 가족들에게 전파 차단

예방접종을 언제 맞아야 하나요?

보통 11월부터 증가하여 다음해 3~4월까지 유행하므로, 항체 형성기간(2주)을 고려하여 가급적 빨리 접종

예방접종을 어디서 맞아야 하나요?

주소지와 관계없이 가까운 지정 의료기관(또는 보건소)에서 접종가능하여 방문전 접종가능여부 문의 확인

무료 예방접종 대상은 누구인가요?

생후 6개월 이상부터 만 13세 어린이

성 인권 행동 지켜요

<성 인권 행동지침>, 우리 함께 지킵시다.



상대방의 모습을 함부로 휴대폰, 카메라로 찍어 인터넷 등에 올리지 않기



함부로 다른 사람의 신체를 만지지 않기



다른 사람의 외모, 이름을 비하하거나 놀리지 않기



피해 사실이 있을 때 지체하지 말고 신고하기

12월 1일은 세계 에이즈의 날



에이즈란 무엇인가?

공식 명칭은 **후천성 면역결핍증후군**으로

HIV(인간면역결핍바이러스)라는



에이즈의 원인 바이러스가 몸 안에 들어와 감염되는 질병입니다. 이 바이러스는 인체의 면역 체계를 손상시킴으로써 여러 감염에 대항하여 싸울 수 없게 만들고 각종 질환으로 나타나며 치료를 받지 않으면 사망에 이르게 됩니다.

이 바이러스에 감염 되어도 초기에는 증상이 나타나지 않으며 검사를 받기 전에는 감염자인지 확인을 할 수 없다는 것입니다.

감염경로

- ① 감염자의 **혈액**을 **수혈**받거나 **주사기, 바늘**을 **같이 사용한 경우**
- ② **감염자와 성관계**를 가진 경우
- ③ 감염된 산모의 임신이나 수유를 통해 아기에게 감염되는 경우

청소년과 에이즈

세계적으로 가장 에이즈 확산에 취약한 고위험 군으로 최근 청소년 감염이 크게 늘고 있습니다.

성에 대한 잘못된 생각과 쉽게 성관계를 하는 것은 에이즈에 노출되는 위험한 일입니다.

겨울철 건강하게 운동하기

겨울에 날씨가 춥다고 실내 활동만 하다 보면 면역력이 떨어지지 쉽다. 그러므로 자신의 건강상태를 잘 살피면서 가벼운 운동으로 신체활동이 부족하지 않도록 해야 한다.

겨울철 건강하게 운동하는 방법

1. 운동 시작 전 실내에서 **충분한 준비운동**을 한 뒤 바깥으로 나간다.
→근육, 관절 손상 및 뇌졸중과 심장 질환 예방
2. **얇은 옷 여러 벌 입기**
→ 두꺼운 옷을 입으면 몸의 움직임을 둔하게 만들어 활동성이 떨어진다. 또한 운동으로 땀이 날 경우 하나씩 벗어 체온을 조절하기도 쉽다.
3. **운동량과 강도 조절**
→낮은 기온에서 운동을 할 때에는 우리 몸이 더 많은 에너지를 소모하므로 운동량은 평소보다 10~20% 줄이고 운동시간은 20분 ~1시간 정도가 좋다.
4. 온도가 높아지는 **오전 10시에서 오후 2시 사이 운동**하는 것이 좋다.

금연하면 좋아요



입 냄새가 나지 않고, 치아가 하얗고 건강해짐



옷과 머리에 나쁜 냄새가 사라짐



손가락의 착색이 사라짐



음식 맛이 좋아지며, 후각이 돌아옴



계단 오를 때 숨이 덜 참



금연시 사망위험 절반감소
50세 이전 금연시,
흡연자에 비해 향후 15년
동안 사망위험 절반 감소



저체중아 출산 위험 감소
임신 전, 혹은 임신초기
3~4개월 이전 금연시,
저체중아 출산 위험 감소

겨울철 장염 예방

노로바이러스란?

영하의 추운 날씨에도 오래 생존하고 크기가 매우 작으며 항생제로도 치료되지 않는 바이러스이다. 노로바이러스에 의한 바이러스성 위장염은 나이와 관계없이 감염될 수 있으며 전 세계에 걸쳐 산발적으로 발생한다.

감염경로

1. 노로바이러스에 오염된 음식물 또는 물 섭취
2. 사람의 분변에 오염된 물이나 식품
3. 감염자의 대변 또는 구토물

잠복기 및 주요 증상

1. 잠복기: 10~50시간(평균24~48시간)
2. 주요증상: 오심, 구토, 설사, 복통, 권태감, 열 등
*증상발현 후 12시간~24시간이 되면서 증상 호전
3. 구토에 의한 탈수 및 전해질 장애를 교정하는 수액요법 등 대증치료

예방 및 관리

1. 항바이러스 백신 등이 없으므로 개인위생 철저
2. 지하수는 사용을 자제하고 식수는 반드시 끓여먹기
3. 가열: 조리한 음식물은 맨손으로 만지지 않도록
4. 과일, 채소류는 흐르는 물에서 깨끗이 씻어서 섭취
5. 어패류 등은 가급적 85°C에서 1분 이상 가열 섭취
6. 손을 충분히 씻고 주변을 철저히 소독

겨울철 비타민D 결핍 예방

비타민 D는 우리 몸이 칼슘을 흡수하도록 돕고 비만, 심장병, 골다공증, 암 등 만성질환의 위험을 줄이고 우울증 등 정신 질환의 발생 위험을 감소시킨다.

여느 비타민과는 달리 비타민 D는 햇빛을 쬐면 얻을 수 있다. 비타민 D 필요량의 약 10%는 햇빛 쬐기를 통해 충족되지 않기 때문에 음식을 통해 보충해야 한다.

특히 햇빛 쬐기가 힘든 겨울엔 더 많이 섭취해야 한다. 햇살이 강한 오전 10시~오후 3시에 20분~30분 정도 팔,다리를 노출 한 채 일주일에 2회 햇빛을 쬐면 필요한 양의 비타민D를 합성할 수 있다.

비타민 D 보충 방법

