마이스터고
군산기계공업고등학교
54112
전북 군산시
군중길 28

새로운 기술문화 창조를 위한 영-마이스터 육성

7,8월 보건소식

교무실 : 730-5500, 보건실 : 730-5563

제2024 - 76 호
발행일: 2024. 7. 8.(월)
발행처: 보 건 실
통지대상: 전교생 및 학부모

7월 28일 [세계 간염의 날]

(자료출처 : 질병관리청)

여름철 주의할 질환

1. 모기 매개 감염병

2. 모기 매개 감염병의 예방수칙

- 모기가 땀에 유인될 수 있으므로, 운동 후엔 반드시 샤워하기.
- 야간·야외 활동 시에는 밝은 색의 긴팔/긴바지 착용.
- 상처나 얼굴 주변을 피해 모기 기피제 사용.
- 모기 유충이 서식할 수 있는 고인 물 제거.
- 실내 방충망 정비 및 모기장 사용.
- 말라리아 발생지역 거주(방문)시 모기에 물린 이후 발열.오한 등의 증상 발생하면 즉시 진료받기.

3. 여름철 주요 수인성 질환

냉방병(air-conditioningitis)이란?

: 냉방으로 인하여 일어나는 가벼운 감기 증세와 비슷한 질환

1. 원인
1) 과도한 실내외 기온차
2) 레지오넬라증
3) 밀폐 건물 증후군

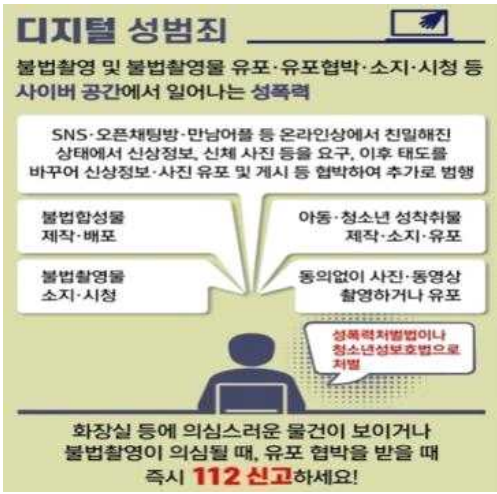
2. 치료
1) 냉방환경을 개선하면 대부분 호전.
2) 증상이 심하여 일상생활 불편: 증상완화 약물 치료

3. 경과/ 합병증
1) 냉방환경 개선 대부분 호전
2) 지나친 냉방상태 오래 방치될 경우 :
기침, 고열, 근육통, 심하면 폐렴 발생 가능

4. 예방방법
1) 실내외 온도 차이는 5~6℃ 이내로 하고, 사람이 적은 방향으로 에어컨 송풍 방향을 맞춘다.
2) 에어컨의 찬 공기가 직접 몸에 닿지 않도록 하고, 긴 소매의 덧옷을 준비한다.
3) 에어컨은 1시간 가동 후 30분 정도 정지한다.
4) 적어도 2~4시간마다 5분 이상, 창문을 열어 실내외 공기를 환기시키는 것이 좋다.
5) 자주 외부에 나가 바깥 공기를 쏘인다.
6) 에어컨은 항상 청결하게 유지하며, 필터는 최소한 2주에 한 번씩은 청소한다.
7) 혈액순환을 돕기 위해 맨손 체조나 가벼운 근육 운동을 수시로 하고, 자세를 자주 바꾸어준다.
8) 찬물이나 찬 음식을 너무 많이, 자주 마시지 않는다.
9) 잠잘 때는 배를 따뜻하게 덮고 잔다.
10) 매일 가벼운 운동으로 적당히 땀을 흘리고 샤워한다.
11) 과로와 수면 부족으로 몸의 면역력이 떨어지지 않도록 주의한다.
12) 지나친 냉방을 피하고, 적정한 온도와 습도를 유지한다.

디지털 성범죄 예방

1. 어떤 것이 디지털 성범죄인가요?



(자료출처 : 경찰청-교육부, 캠퍼스 안심 소식지)

사진·동영상 불법 촬영·유포	아동 청소년 성착취물 제작·소지·유포
뒷모습, 전신, 얼굴, 특정 신체부위 등 촬영, 유포	웹하드, 인터넷 사이트, SNS 등에 업로드, 단톡방에 유포, 시청
유포 협박	**불법합성물 제작·배포**
가족·지인에게 유포하겠다는 협박, 이별 후 재회를 요구하며 유포 협박, 유포 협박을 빌미로 금전 요구 등	피해자의 일상적 사진을 성적인 사진과 합성 후 유포 (소위 지인 능욕)

2. 디지털 성범죄 피해가 발생했을 때, 어떻게 해야 할까요?

도움을 요청해요

피해 신고

긴급신고 112
경찰청 안전드림
홈페이지->

방송통신심의위원회 국번없이 1377→3번
www.kocsc.or.kr 디지털성범죄 신고

방통심의위
디지털성범죄정보
신고상담톡

피해 상담

디지털성범죄피해자지원센터
(한국여성인권진흥원)
☎ 02-735-8994 / http://d4u.stop.or.kr
여성긴급전화 1366 ☎ 국번 없이 1366

성폭력 예방교육

1. 성폭력 유형 알아보기

성폭력 피해가 발생하는 상황은 다양합니다.
여러분이 경험한 사실이 아래 항목에 해당된다면
그것은 성폭력이 될 수 있습니다.

데이트 성폭력	- 데이트 중에 상대방이 원하지 않는 성적인 행동을 하거나 강요하는 것
친족 성폭력	- 가족, 친척, 인척 관계 내에서 일어나는 성폭력
사이버 성폭력	- 사이버 공간에서의 채팅이나 이메일 등을 통해 원하지 않는 이야기를 하거나 장면을 보게 함으로써 성적 수치심이나 위협을 느끼게 하는 행위
스토킹	- 싫다고 의사표현을 했음에도 불구하고 지속적으로 따라다니면서 괴롭히는 것. 만나줄 것을 요구하거나, 두사람 사이의 일을 공개하겠다고 협박하거나, 반복적으로 연락하는 것 등 정신적, 신체적으로 괴롭히는 것이 해당됨
2차 가해	- 성폭력 사건을 둘러싼 사회적 시선이나 피해자를 대하는 태도로 인해 피해자에게 또다른 피해를 주는 것
학내 성폭력	- 학교라는 공간에서 발생하는 성폭력
공공장소에서의 성폭력	- 지하철이나 극장, 버스 등 사람들이 많이 이용하는 공공장소에서 발생하는 성폭력
직장내 성희롱	- 직장상사, 동료 등이 채용과정이나 근무 기간 중에 상대방의 의사에 반하여 행하는 성적인 언동

방학 중 건강 상태 점검

- **정기적 교정(나안)시력 점검**
- **정기적 구강검진 :** 충치, 충치 외형 치아, 부정교합
- **소변 정밀 검사 :** 요잠혈, 요단백, 요당이 나온 경우
- **비염·축농증·편도선염·중이염 등이 있는 학생 :**
  이비인후과를 방문하여 진료 받기
- **반복되는 증상(두통, 어지럼증, 복통 등) 및 근골격계 통증 등 건강상의 문제로 보건실을 자주 방문했었던 학생 :** 소아청소년과, 정형외과 등 증상 해당 병원 방문하여 진료 받기

약물 오·남용 및 흡연예방

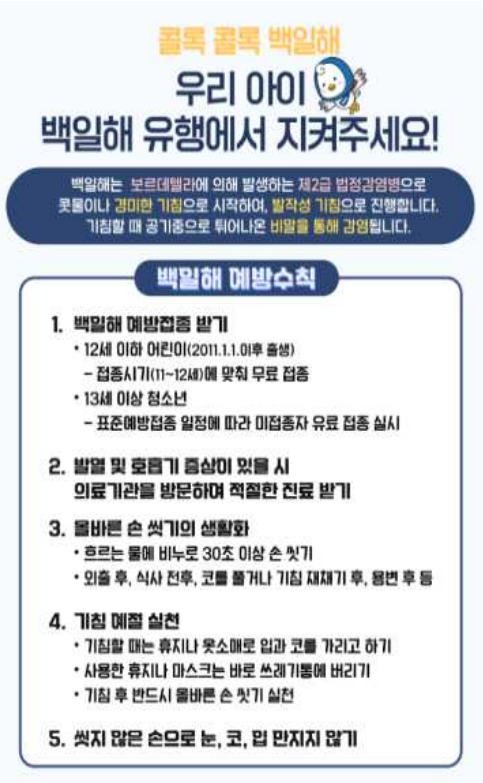
1. 청소년기의 약물(술, 담배, 커피, 흡입제 등) 유해성

- 성인보다 피해가 크고, 중독에 빠질 확률도 훨씬 높음
- 방학 중에 자녀들의 행동과 관심사를 관찰하고, 대화의 시간 가지기
- 부모님이 흡연을 하는 경우라면 강한 의지로 금연을 실천하는 모습을 보여주기
  (금연가정의 자녀들은 나중에 흡연할 확률이 낮음)
- 자녀들이 있는 장소에서 담배를 피우지 않고, 간접 흡연의 피해를 최소화하기

2. 마약류 예방

- 약물사용이 자신의 건강은 물론 친구, 가족에게 피해를 준다는 사실을 자녀에게 설명하고, 절대로 마약을 사용해서는 안되며, 누군가가 약물을 권할 때 단호하게 거절하도록 연습시켜 주세요.

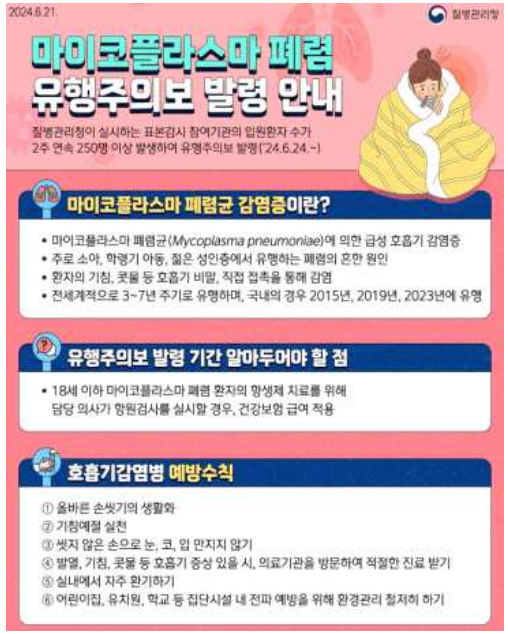
백일해 예방



▷ 백일해에 걸렸거나 의심될 경우

1. 백일해에 걸렸거나 의심될 경우 의료기관에서 진료 및 검사를 받도록 합니다.
   ※ 진단검사는 비인두 흡인액 등을 채취하여 백일해를 신속히 진단 및 치료하고, 추가 전파를 차단하기 위해 필요합니다.
2. 백일해를 진단받은 경우 담임선생님께 백일해에 걸렸음을 알립니다.
3. 백일해 항생제 치료중인 경우에는 치료 5일 후까지(치료를 받지 않은 경우 기침이 멈출 때까지 최소한 3주 이상 격리)는 학교 등에서의 집단 발병을 예방하기 위해 등교를 하지 않고 자택 격리치료 또는 입원치료를 받도록 합니다.
4. 손 씻기를 자주하고 기침이나 재채기 할 때에는 반드시 휴지를 사용하거나 손수건이나 옷으로 가리고 하도록 합니다.
5. 타액이나 호흡기 분비물 등으로 오염된 물건은 비눗물로 소독하여 사용합니다.

마이코플라스마 폐렴 유행주의보



♥혜공인 모두 건강하고 안전한 여름방학 보내시기 바랍니다♥