

면역력을 키우는 생활습관

아침, 저녁으로 선선한 바람이 불어오는 가을이 시작되었습니다. 무더위가 끝나고 시작되는 환절기에 건강생활 습관도 점검해보고 면역력을 키우도록 합니다.

우리 몸을 지키는 군대 역할을 하는 면역력이 약해지면 여러 감염성 질병뿐만 아니라 우리 몸의 이상세포를 찾아서 죽이지 못합니다. 충분한 수면과 운동 그리고 건강 식품으로 면역력을 키워요!!

1. 충분한 숙면

깜깜한 밤에 숙면을 하면 우리 뇌에서 멜라토닌이 다량 분비되어 자는 동안 여러 면역세포에 작용하여 면역 기능을 활성화 시킵니다. 그런데 멜라토닌은 망막에 빛이 비추지면 분비되지 않으므로 밤에는 완전히 불을 끈 상태로 잠을 자는 것이 좋습니다. 핸드폰 화면에서 나오는 불빛만으로도 멜라토닌의 분비가 적어진다고 합니다.

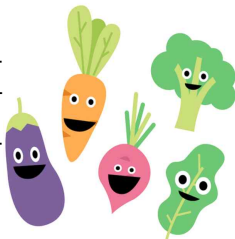
2. 적절한 운동

운동은 다양한 면역세포를 활성화 시킵니다. 숨이 찰 정도의 중등도 강도의 유산소 운동은 염증 유발물질을 줄이고 면역기능을 강화시켜 줍니다. 가을 햇살을 받으며 걷기 운동을 할 때 스트레스가 경감되고 비타민 D 생성을 증가하여 면역기능이 좋아진답니다.



3. 몸에 좋은 건강식품

견과류나 색이 진한 채소들 그리고 생선류에 들어있는 필수지방산이나 각종 비타민들은 면역력을 키워주고 조절해 줍니다.



성인권의 이해 -출처: 한국양성평등교육진흥원-

1. 청소년 성인권

- 성적 권리는 포괄적인 의미를 지님(성행동, 성정체성, 성적취향, 성적 지향 등)
- 청소년기는 성에 대한 호기심과 성적 성숙한 단계로 변화하는 시기로서 성인권에 대한 올바른 인식과 행동에 대한 책임이 강조되어야 함
- ▶ 편견, 성차별 없는 건강한 가치관 형성이 필요

- 여성가족부 성인권 교재에 제시된 성인권 권리는 성적으로 보장받을 권리와 성적으로 침해 받지 않을 권리로 나누어 성인권 권리를 제시

성적으로 보장받을 권리	성적으로 침해 받지 않을 권리
성에 대한 정보를 제공받을 권리	성폭력 피해를 받지 않을 권리
성적 표현과 행동을 보장받을 권리	성적지향을 이유로 차별 받지 않을 권리
성을 근거로 차별받지 않을 권리	성매매로부터 안전할 권리
자신의 몸을 있는 그대로 존중받을 권리	

2. 성적자기결정권

- 자기결정권이란 스스로 결정할 수 있는 권리로서 개인의 행복추구를 전제로 하는 권리
- ▶ 성적 자기결정권을 포함 함
- 성행동, 성적지향이나 성적 취향 등을 스스로 결정할 수 있는 권리
- 타인의 권리존중을 바탕으로 실현되며 행동에 대한 책임과 의무를 따름
- 성적자기결정권에는 원하지 않은 성행동을 거부하여 자신을 존중하고 보호할 수 있는 권리가 있음→ 청소년 역시 성적자기결정권을 가집니다.

코로나19 재감염 관련 및 감염예방관리 제8판

1. 감염 추정 사례정의

아래 중 하나에 해당하는 경우

- ① **최초 확진일 90일 이후 재검출된 경우**
- ② **최초 확진일 이후 45~90일 사이 재검출되면서 증상이 있거나 확진자 노출력(또는 해외여행력)이 있는 경우를 의미합니다.**

현재는 오미크론 변이바이러스가 유행 중에 있어 충분한 기간이 경과한 후 재감염률 등을 판단할 수 있으며, **방역당국은 전 세계적으로 변이 유형별 재감염 발생 위험도가 어떻게 달라지는지에 대해 모니터링 중에 있습니다.**

아울러 각각 변이 유형별 재감염 가능성 있기 때문에 회복 이후에도 **권장 예방접종을 완료하고, 기본적인 방역 수칙을 준수해야 합니다.**

2. 코로나19 감염예방 관리지침(제8판)

구분	주요 내용
등교전유증상	- 등교중지 후, 신속하게 검사(자가검사, 의료기관 방문 등) - 검사 결과 '음성'이면 등교 가능 증상이 지속되거나 심해지면 의료기관 방문 진료·검사 권고
자가진단앱	- 등교 전 자가진단 앱 참여(반드시 실시, 학교 교육과정에 반영)
확진자	- 방역당국 지침에 따라 의무 격리기간(7일) 및 수칙 준수 - 확진 시, 자가진단 앱에 <방역기관 통보 내역>에 확진일자 등록 <div><확진자 방역수칙> 격리해제 후, 3일간 주의 권고 기간으로 KF94(또는 이와 동급) 마스크 상시 착용, 감염 위험도 높은 시설(다중이용시설, 감염 취약시설 등) 이용(방문) 제한, 사적모임 자제</div>
동거인확진시	- 10일간 수동감시 권고 준수 - 3일 이내 PCR 검사 또는 전문가용 신속항원검사(의료기관) 실시 권고 - 6~7일차에 신속항원검사 권고

3. 마스크 착용

《실외 마스크 착용 적극 권고하는 경우(중앙방역대책본부)》

- ① 발열, 기침 등 코로나19 의심 증상이 있는 경우
- ② 코로나19 고위험군(고령층, 면역저하자, 만성 호흡기 질환자, 미접종자 등)인 경우
- ③ 실외 다중이용시설을 이용하거나, 50인 이상의 행사에 참석하는 경우
- ④ 다수가 모인 상황에서 다른 일행과 최소 1m 거리를 지속적으로(15분 이상 등) 유지하기 어려운 경우, 함성·합창 등 비말 생성이 많은 경우

모든 실내는 마스크 의무 착용, 실외는 착용 의무 해

* 마스크 종류는 식품의약품안전처에서 허가한 마스크

** 착용 권고

* 단, 50인 이상이 참석하는 실외 집회(참석자), 50인 이상이 관람하는 실외 공연·스포츠경기(관람객)는 마스크 착용 의무

** 보건용 마스크(KF94, KF80 등), 비말차단용 마스크(KF-AD), 수술용 마스크

※「마스크 착용 방역지침 준수 명령 및 과태료 부과

※ 24개월 미만의 영유아, 주변의 도움 없이 스스로 마스크를 착용하거나 벗기 어려운 사람, 마스크 착용 시 호흡이 어려운 사람은 마스크 착용 의무화 대상에서 예외가 됨

※ 추후 방역당국 등에서 마스크 관련 지침이 시행되는 경우 새로운 지침 우선 적용

교실창문을 열어요

<혹시 공부하다가 머리도 아프고, 어지럽고, 토할 것 같은 느낌이 난 적이 있나요? >

적절한 환기를 해주지 않으면 교실 어딘가에서 곰팡이가 창궐하고 냄새가 날 수 있다. 실내 공간에서는 일상 생활 중 자연스럽게 냄새나 연기, 먼지, 세균 등의 오염물질이 발생할 수 있다. 또한 사람의 호흡이나 각종 가전 제품의 사용으로 인하여 이산화탄소, 오존 등의 기체가 생성되는데 호흡기에 좋지 않은 영향을 끼친다.

특히, 기온이 낮아지면서 문을 꼭꼭 잠그고 있으면 산소는 더 부족하게 되고 두꺼운 옷의 먼지와 오염물질이 쌓여서 감기에 걸리기 쉽다.

가을철 주의할 유행 감염병

가을철 중증열성혈소판감소증후군(SFTS), 쯤쯤가무시, 신증후군 출혈열과 겨울철 인플루엔자, 노로바이러스 발생이 증가할 것으로 예상됩니다.

종류	특성	감염경로	증상	발생시기
중증열성혈소판감소증후군		SFTS-바이러스에 감염된 참진드기에 물려 전파	고열, 소화기증상(구토, 오심, 설사)	9~10월
쯤쯤가무시		관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	털진드기에 물린 상처, 두통, 열, 발진	10~12월
레지오넬라증		냉각탑수, 목욕탕, 건물의 급수시설에서 만들어진 물에서 증식한 레지오넬라균이 호흡기로 흡입되어 발생	발열, 기침, 호흡곤란, 전신피로감	연중, 하반기 발생 증가
인플루엔자		인플루엔자바이러스에 감염된 사람이 기침이나 재채기 시 배출되는 비말로 전파	발열, 기침, 피로감	12~4월
노로바이러스		노로바이러스가 서식하는 오염된 물 또는 음식물 섭취시 감염	설사, 구토, 복통	11~4월