

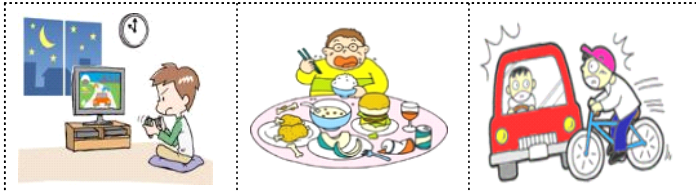


12월 보건소식

발행인 : 교 장 박 효 순
편집인 : 교 감 최 진 호
역은이 : 보건교사 조 정 미
보건상담실 ☎ 322-2154

건강한 겨울방학 보내기

즐거운 겨울방학이 다가옵니다. 하지만 자칫 생활 리듬이 흐트러져 건강에 영향을 줄 수도 있으니 행복하고 건강한 겨울방학을 보내기 위해 실천해 봅시다.



게임과 TV 보기는
시간 정해서 하기

과식하지 않기

안전사고 주의



조금이라도
움직이기

손씻기와 양치질
빠트리지 않기

건강상태
점검하기

콜록 콜록~ 인플루엔자 예방

인플루엔자(독감)는 독한 감기인가요?

독감으로 불리는 **인플루엔자는 감기와 다르며**, 인플루엔자 바이러스로 인해 발생하는 감염질환입니다. **인플루엔자 바이러스에 의해 급성 호흡기 증상이** 나타나며 상황에 맞는 **치료와 예방**이 무엇보다 중요합니다.

인플루엔자 특징

	인플루엔자(독감)	감기
원인	인플루엔자 A,B,C 바이러스	200여 가지 바이러스
유행 시기	겨울, 봄	사계절 내내
증상	갑작스런 고열(38℃ 이상) 두통, 피로감, 전신 근육통 기침, 콧물, 인후통 등	콧물, 재채기, 인후통 발열(38℃ 이하), 두통 등
완치 기간	일주일 ~ 몇 주 동안 길게 지속	일주일 안에 회복
예방약	인플루엔자 백신, 항바이러스제	없음
치료약	타미플루, 리렌자	대증요법

인플루엔자 예방수칙

1. 기침할 때 옷소매로 가리거나 마스크 쓰기
2. 인플루엔자 예방접종하기

3. 인플루엔자 유행시 다중이용시설 방문 자제
4. 고열, 기침등 증상이 있으면 의료기관 진료받기
5. 증상이 없어질때까지 등교중지하기
 - 인플루엔자에 감염되면 담임선생님께 알립니다.
 - 등교중지 기간에는 휴식하며 학교와 학원에 가지 않습니다.
 - 인플루엔자에서 완치되어 등교할 때에는 담임선생님께 의사소견서 등을 제출합니다.

코로나19 확진 시

- 7일간 격리, **자가진단앱에 확진자 등록**
(*[방역기관 통보내역] 초록색버튼 클릭하여 확진자로 등록)
- 동거가족 중 확진자 발생 시 3일 이내 PCR 또는 병원 신속항원검사 음성 시 등교 권고, 6-7일 차에 자가신속 항원검사 실시

코로나19 예방수칙

- 실내마스크 착용하고 손씻기 등 개인위생 실천
- 자주 환기를 시킨다.
- 몸을 따뜻하게 보온 유지
- 가급적 밀집.밀집.밀폐된 장소 피할 것
- 호흡기 증상이 있을 시 병원 검사, 진료받기

친한 사이라 해도 함께 지켜요

상대방에게 성폭력이나 상처가 될 수 있는 말과 행동은 피하도록 합니다.<성인권 행동지침>, 우리 함께 지키기로 약속해요!



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

아동성범죄자의 10가지 유형

미국 예방교육 전문가 켄우든 교수의 분석에 의하면 아동 성폭력이나 유괴 등을 일으키는 범죄자들은 어린이를 속이기 위해 다음과 같이 친근한 척 행동하며 유인한다고 합니다.

1. 애정을 표현합니다.

"너 정말 귀엽게 생겼다"

"너한테 잘 어울리는 게 있는데, 가지러 가자!"

2. 도움을 요청합니다.

"이 물건 함께 들어줄래?" "길을 좀 알려줄래?"

3. 애완동물을 이용합니다.

"강아지가 아픈데 좀 돌봐줄래?"

"저기 고양이가 있는데 같이 보러 가자."

4. 선물을 이용합니다.

"경품 행사 중이야. 이름과 주소를 알려줄래?"

5. 위급상황을 가장합니다.

"지금 엄마가 아프신데 널 빨리 데려오래."

6. 장난감과 게임을 이용합니다.

"새로 나온 게임기가 있어, 같이 보러 갈래?"

7. 친근함을 이용합니다.

"아저씨 알지? 아빠 친구잖아, 맛있는 거 사줄까?"

8. 놀이친구를 가장합니다.

"심심하지? 우리 같이 놀까?"

9. 온라인 채팅을 이용해 접근하기도 합니다.

"지금 놀이터로 나와."

10. 권위를 사용하기도 합니다.

"어른이 따라오라면 오는 거지!"

"나 옆 학교 선생님이야."

<출처: 아동성폭력예방캠페인, EBS>

미디어 리터러시

어떠한 정보가 사실인지 확인하기 위해
우리는 무엇을 해야 할까요?

- ✓ 정보의 출처를 확인하기
- ✓ 조회수를 늘리기 위해 과장된 것이 아닌지 판단하기
- ✓ 실존하거나, 믿을 만한 사람의 말인지 확인하기
- ✓ 같은 대상을 다룬 다른 정보 찾아보기
- ✓ 내가 가지고 있는 편견이 판단에 영향을 미치지 않는지 돌아보기
- ✓ 그래프나 사진자료가 속임수를 쓰고 있지 않은지 살펴보기



자료출처: <전더온 '미디어 리터러시 뉴스 비평' 중 발췌>

흡연장소에 따른 비흡연자의 간접흡연 위험성

장소	채류시간	흡연의 양
음식점 흡연석	2시간 채류	17배 반 흡연효과
흡연 차량	1시간 채류	3배 반 흡연효과
하루 한 갑 피는 집	24시간 채류	3배 반 흡연효과
흡연 술집	2시간 채류	4배 반 흡연효과
흡연 사무실	8시간 채류	5배 반 흡연효과

간접흡연 2차 흡연과 3차 흡연으로 나뉨

2차 흡연 흡연자가 내뿜는 담배 연기와 담배가 타면서 발생하는 연기를 주변에 있는 사람들이 마시는 것

3차 흡연 흡연할 때 발생하는 독성물질 중 화학물질이 벽, 가구, 커튼, 옷, 장남감 등의 표면에 달라붙어 비흡연자의 호흡이나 피부로 흡수되는 것

간접흡연도 직접흡연과 동일하게 건강에 매우 해롭습니다.

자료출처: <온라인 금연교육센터 '기관 활용 가정통신문' 중 발췌>

심폐소생술

심장마비가 발생한 사람을 살리기 위한 생명 구조 행위

1. 반응확인

2. 119 신고

3. 호흡 확인

4. 가슴 압박

5. 인공 호흡

자동심장충격기나
119구급대가 도착할 때까지
또는 환자가 깨어날 때까지
가슴 압박을 반복합니다.

인공호흡을 꺼리는 일반인 구조자는 가슴압박소생술을 하도록 권장함

자료출처: <대구광역시교육청 창의적 체험활동 보조자료 초등 보건>

스트레스 정복하기

여러 사람 앞에서 발표를 할 때, 낯선 곳에
갔을 때처럼 힘들거나 어렵고 불안한 상황에서 느끼는
우리 몸과 마음의 반응을 '스트레스' 라고 합니다.

스트레스 반응

심장 두근거림
어지러움
숨이 빨라짐

슬픔
걱정
불안함

짜증남
집중력 부족

☞ 스트레스가 모두 나쁜 것은 아니에요.
스트레스로 인해 몸과 마음이 힘든 상태가 너무 자주 생기거나,
오래 가지 않도록 관리하는 것이 중요합니다.

자료출처: <학생건강정보센터 '스트레스 정복하기' 중 발췌>