



꿈과 희망, 사랑과 열정이 있는 즐겁고 행복한 학교

# 학교보건소식

제 2024- 74호

발행인 : 호남제일고등학교장

편집인 : 보건교사

발행일 : 2024년 겨울방학호

추운 날씨로 실내 생활시간이 많아지는 계절입니다. 호흡기 질병 예방을 위하여 수시로 환기하고 적절한 실내 습도를 유지하도록 합니다. 따뜻한 물 자주 마시기, 걸옷이나 목도리 등으로 체온을 유지하기 등 세심한 관리로 건강한 겨울방학 되시기 바랍니다.

## 12월 1일은 세계 에이즈의 날

2024.11.28. 1/7

2024.11.28. 2/7

2024.11.28. 3/7

2024.11.28. 4/7

2024.11.28. 5/7

2024.11.28. 6/7

2024.11.28. 7/7

**에이즈, 증상만으로 알 수 없어 HIV 검사로 확인**  
**의심 말고 안심 검사**

**전국 보건소에서 무료 익명 검사 받으세요!**  
\* 병의원 유료

**조기에 감염 사실을 확인하면!**

**1 빠른 치료로 건강한 삶 가능**   **2 타인에 대한 전파 예방**   **3 막연한 불안감 해소**

**감염 경로 및 예방**

HIV 감염 경로는 명확하며, 우리나라의 경우 99% 이상이 성관계로 감염되므로 올바른 콘돔 사용을 통한 안전한 성관계로 예방할 수 있습니다.

...

**감염 인과의 안전한 성관계**   **감염된 혈액 수혈**   **감염인이 사용한 주사기 공동 사용**   **감염된 여성의 임신, 출산, 모유 수유**

에이즈는 침·땀·모기·악수·식사·포옹·입맞춤 등 일상생활 접촉을 통해서도 감염되지 않습니다

## 마이코 플라즈마 감염증

마이코플라즈마 폐렴균에 의한 급성 호흡기 감염증으로 연중 발생하지만 4~7년 주기로 유행하고, 주로 늦가을~초봄에 유행

### ■ 주요 증상

- 초기에 발열, 두통, 인후통이 나타나고, 이어서 기침이 2주 이상 지속
- 일반적인 감기 증상과 비슷하여 자연적으로 회복되지만, 일부 중증으로 진행되어 폐렴 등을 유발할 수 있음

### ■ 감염 경로

- 환자의 기침이나 콧물 등 호흡기 분비물의 비말 전파 또는 직접 접촉을 통해 감염
- 특히 어린이집, 유치원, 학교 등 집단시설이나 같이 거주하는 가족 사이에서 쉽게 전파
- 증상 발생 후 20일까지 전파 가능

### ■ 예방수칙

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- 기침이나 재채기 할 때는 입과 코를 가리기
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- 호흡기 증상 시 진료 및 휴식하기
- 증상이 있는 동안 사람 많은 곳 피하기
- 환자와 수건, 물컵 등 구분하여 사용하기

<b>생활습관</b> 	<b>외출 전</b> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>가벼운 실내운동</li> <li>적절한 수분 섭취</li> <li>영양소 골고루 섭취</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>체감온도 확인하기 (날씨가 추울 땐 야외활동 자제하기)</li> </ul>
<b>실내환경</b> 	<b>외출 시</b> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>실내 적정온도 유지 (18~20도)</li> <li>건조하지 않도록 하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>따뜻한 옷 입기</li> <li>장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용하기</li> </ul>

## 겨울철 피부 관리

피부는 각질층을 통해 수분을 유지하는데 건조해 습도가 떨어지면 각질이 들뜨고 갈라지기 때문에 겨울철은 피부가 더 가려운 계절입니다.

### 1. 가렵고 하얀 각질 일어나는 '피부건조증'

▶원인: 피부의 수분과 지질(기름막)이 감소되어 발생

▶부위: 팔다리의 편 부위와 옆구리, 골반, 허리, 손등, 정강이 등에 발생

▶증상: 피부가 당기는 느낌, 심하면 붉은 반점(홍반)이 심해지고 붓고 진물 나는 건성 습진으로 악화.

▶치료: 수분 공급과 유지가 중요, 보습제, 바디오일로 개선 가능, 피부가 갈라진다면 항히스타민제 복용 가능.



### 2. 두꺼운 각질이 겹겹이 쌓이는 '건선'

▶증상: 건조증과 달리 각질이 두껍고 겹겹이 쌓여 다른 부위의 피부와 경계가 명확해지는 특징 있음. 단순 피부질환이 아닌 전신 염증성 질환이며 피부 외에도 관절, 손톱 등 다양한 부위에 영향을 미쳐 관절이 붓고 아프며 심한 경우에는 심혈관질환을 동반할 수 있음.



▶치료: 연고나 광선치료, 면역조절제 사용함.

▶악화 요인: 음주, 흡연, 차고 건조한 환경, 스트레스, 강하게 때를 미는 행동주의.

### 3. 매우 가렵고 피부주름 도드라지는 '아토피'

▶증상: 가려움이 매우 심하고 각질과 발진, 습진 외에 찢고 찢고 해지며 주름져 보이거나 닭살 같은 모공각화증 동반.

▶증상개선: 30℃ 내외의 물로 목욕, 때 수건 등 피부 자극 주의, 물기가 마르기 전 3분 이내 보습제 사용. 실내 온도 20~22℃, 습도는 40~50% 유지

▶악화요인: 겨울철 건조한 공기, 밤낮의 일교차, 미세먼지, 난방 등에 가려움증 악화. 긁으면 증상과 염증이 악화 되어 이차 피부감염 발생 우려.



## 디지털 성범죄 예방

# 성적 허위영상물 제작·소지·시청은 범죄입니다.

#딥페이크성착취물  
#디지털성범죄  
#합성편집



불법 촬영물 삭제 및 피해자 일상회복은 국가가 지원합니다.

한국여성인권진흥원 디지털성범죄피해자지원센터  
상담전화 02-735-8994 | d4u.stop.or.kr

한국여성인권진흥원

- 나와 타인의 개인정보를 인터넷에 올리거나 다른 사람에게 전송하지 않는다.
- 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷링크나 파일을 클릭하지 않는다.
- 타인의 동의 없이 사진이나 영상을 찍지도, 보내지도, 보지도 않는다.
- 타인의 사진이나 영상에 성적 이미지를 합성하지 않는다.
- 타인의 사진이나 영상을 퍼뜨리겠다고 위협(협박)하지 않는다.
- 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 믿을 수 있는 어른에게 알린다.
- 불법 촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때는 전문기관에 도움을 요청한다.

## 방학 중 건강관리 안내

- 시간이 많이 필요한 **충치치료**를 하도록 합니다.
- 보는데 문제가 없다 하여도 방학을 이용하여 **안과**를 방문해서 정기검진을 받아보도록 하고, 이미 안경을 착용하고 있다면 정확한 시력교정을 받도록 합니다. (6개월에 1번은 검진 필요)
- **만성질환(비염·축농증·편도선염·중이염·아토피 등)의 검진도** 받아두고 치료하도록 합니다.
- 올해 학생건강검사 실시한 학생들 중 건강문제가 있는 학생들은 방학을 이용하여 정확한 검사와 건강 관리에 신경쓰시기 바랍니다.