

학교보건소식

<제 2020-79호>
 펴낸이 : 호남제일고등학교장
 엮은곳 : 보건실
 펴낸일 : 2020년 11월(겨울호)

쌀쌀해진 날씨에 감기 등 호흡기질환으로 보건실을 찾는 학생들이 많아졌습니다. 생활 속에서의 감기 예방 및 건강관리 대처요령을 잘 숙지하시어 활기차고 건강한 생활을 할 수 있도록 합니다.

인플루엔자(독감) 및 감기 예방하기

환절기 및 겨울에 유행하는 감기 및 인플루엔자(독감)는 바이러스에 의해 전염되는 호흡기 질환입니다. 또 인플루엔자는 일반 감기와 달리 증상이 심하고 고열과 두통, 전신근육통 등을 동반하며 합병증이 생길 수도 있어 각별한 주의와 예방이 필요합니다.

종 류	원 인	증 상
감기	100여 가지 바이러스 주로 아데노바이러스	▶ 피로감, 재채기, 기침, 콧물, 미열, 근육통, 목통증, 눈물, 두통 ▶ 대개 3~4일 지속 간혹 10일 이상 지속되기도 함 ▶ 성인 : 1년에 1~2회 정도 걸림 ▶ 아동 : 1년에 5~8회 정도 걸림
인플루엔자 (독감)	독감바이러스(인플루엔자) - 번갈아 유행	▶ 쇠약감, 피곤감, 마른기침, 콧물, 오한, 근육통, 심한 두통, 눈통증, 목통증 ▶ 회복 후에도 피곤함, 쇠약감, 기침이 3주 지속 ▶ 겨울, 이른 봄에 유행, 10년마다 대유행함.

⇒ 감기와 독감 예방관리 수칙 !!

- 외출 후, 손발을 깨끗이 씻고 양치질을 한다.
- 수분은 충분히 섭취하고, 비타민C가 풍부한 과일을 많이 먹는 것이 좋다.
- 적절한 체온유지와 충분한 휴식 및 균형 있는 식사를 한다.
- 실내온도를 적절히 조절하며, 건조하지 않도록 하고 실내 환기를 자주 시킨다.
- 기침 에티켓을 지키고, 마스크를 착용하며 사람이 많이 모이는 장소는 가급적 피한다.
- 적당한 시기에 인플루엔자 예방접종을 받도록 한다.
- 독감과 감기는 다르며, 일반 감기는 병원진료 없이도 치유가 되지만 독감은 병원진료가 꼭 필요하다.
- 감기가 낫지 않고 오래되면 폐렴이나 결핵 등의 합병증 가능성도 있으니 병원진료를 받도록 한다.

학생 인플루엔자(독감) 무료 예방접종 안내

▶ 인플루엔자란?

- 흔히 “**독감**”이라고 불리는 인플루엔자는 감염이 될 경우 **일반적인 감기 증상과 함께 고열, 근육통, 쇠약감 등의 전신증상이 나타나는 것이 특징인 급성호흡기 질환**입니다.
- 인플루엔자 합병증으로 세균성폐렴, 중이염 등이 발생 할 수 있고 심부전증, 천식, 당뇨 등과 같은 만성 질환을 악화시켜 심각한 합병증이 발생할 수 있는 위험이 있으므로 **개인위생수칙 준수와 함께 예방접종이 권장**됩니다.

▶ 접종 기간: 2020년 10월 13일(화)~ 2020년 12월 31일(목)

- 독감이 유행하기 이전인 10월~11월 중 접종
- 건강한 성인 대상자들은 의무사항은 아니며, 접종 2주 후부터 항체가 생기며 4주 정도가 지나야 효력이 생기므로 독감이 유행하기 전에 **접종하는 것이 효과적**입니다.
- 인플루엔자 바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 지난해에 예방접종을 하였더라도 매년 새로 예방접종을 해야 합니다.

눈의 날 (11월 11일)

11월 11일은 '눈의 날'입니다.

최근 사회변화와 공해 등으로 각종 눈에 대한 질병이나 시력이 저하되고 있습니다. 시력이 나빠진 것은 회복할 수 없으며, 단순히 잘 보이지 않는 문제뿐 아니라 독서나 학습상의 문제, 학교생활의 부적응, 성격형성 장애 등 부정적인 영향을 줄 수 있습니다.

☞ 이럴 땐 안과 검진 받으세요 !!

- 눈동자(동공)의 색이 이상하다.
- 물건, 책, TV 등을 너무 가까이에서 보게 된다.
- 집중력이 떨어지고 자주 멍한 표정을 짓는다.
- 사물이 흐릿하게 보이거나 굴곡져서 보인다.
- 눈을 찌푸리며 사물을 본다.
- 유난히 햇빛 등에 눈부심이 심하다.
- 눈을 자주 비비거나 깜빡거린다.

미세먼지 예방수칙

미세먼지는 PM10 정도의 눈에 보이지 않는 작은 입자로 코 점막을 통해 걸러지지 않고 폐포까지 직접 침투하여 각종 호흡기질환을 유발하게 되므로 주의를 요합니다.

※ 미세먼지 예방수칙 ※

- ▶ 미세먼지 농도가 높을 때는 가능한 야외활동을 하지 않도록 합니다.
- ▶ 외출 시 보건용 마스크 등을 착용합니다.
- ▶ 귀가 시에는 옷 등을 잘 털어 줍니다.
- ▶ 외출 후 샤워, 세수, 양치질, 손 씻기 등으로 몸에 붙은 미세먼지 성분을 제거합니다.
- ▶ 외출 후 눈이 따갑거나 이물감이 느껴지면 눈을 비비지 말고 인공눈물로 씻어냅니다.
- ▶ 실내에 미세먼지가 들어오지 않도록 창문을 닫습니다.
- ▶ 실내에서 흡연을 하거나 촛불을 켜는 것은 미세먼지 농도를 높이므로 피하도록 합니다.
- ▶ 물은 몸속 미세먼지를 제거하고 정화시키는 효과가 있으므로 자주 마시도록 합니다.

※ 미세먼지 스마트 폰 앱설치와 문자 서비스 안내 ※

① 스마트폰 앱 설치

- (설치방법) '플레이 스토어' 또는 '앱 스토어'에서 '우리 동네 대기질'을 검색하여 다운로드
- (주요기능) 미세먼지 예보 결과 및 지역별 경보발령 상황 제공

② 문자서비스 신청-예보 및 경보 문자서비스 별도 신청

〈예보 문자 신청〉

예보는 미리 미세먼지의 정도를 예측해 알려주는 것이고 경보는 실시간 계측하여 인체에 해로운 정도를 알려주는 것입니다.

- 에어코리아 홈페이지(www.airkorea.or.kr)→고객의 소리→문자서비스: 예보등급 '나쁨'이상시 안내문자 발송

'사소한 장난도 성폭력이 될 수 있어요~!!'

'장난'처럼 여겨지는 행동들, 누군가는 당혹감과 성적 굴욕감을 느끼는 '폭력행위'입니다.

집단 가해나 특히나 많은 '또래간 성폭력' 여럿이 함께 폭력을 저지를 땐 자신의 행동이 '범죄'라는 것을 인식하기가 어렵습니다. 그러나 피해자는 자존감 저하, 수치심 경험하고 가해자는 도덕적 불감, 죄의식 둔화로 이어질 수 있습니다. **누군가에게 상처가 되는 순간 말 그대로 '장난 아닌' 폭력입니다.**

☞ 또래간 성폭력의 유형

	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

<출처 :한국양성평등교육진흥원>