

학교보건소식

<제 2018-82호>
 펴낸이 : 호남제일고등학교장
 엮은곳 : 보건실
 펴낸일 : 2018년 11월(겨울호)

쌀쌀해진 날씨에 감기로 보건실을 찾는 학생들이 많아졌습니다. 생활 속에서의 감기예방 및 건강 관리 대처요령을 잘 숙지하시어 활기차고 건강한 생활을 할 수 있도록 관심 바랍니다.

독감 및 감기 예방하기

환절기 및 겨울철에 유행하는 감기 및 독감은 바이러스에 의해 전염되는 호흡기 질환입니다. 또 독감은 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
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 과일 등을 먹는다.
- 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.
- 필요시 적당한 시기에 독감예방접종을 받도록 한다.
- 독감은 일반 감기와 다르며, 병원 진료가 꼭 필요하다.
- 감기가 오래되면 폐렴이나 결핵 등의 합병증 가능성도 있으니 병원 진료를 받도록 한다.

눈의 날 (11월 11일)

11월 11일은 '눈의 날'입니다.

최근 사회변화와 공해 등으로 각종 눈에 대한 질병 및 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.
- 눈을 자주 비비거나 깜빡거린다.

미세먼지 예방하기

미세먼지는 PM10 정도의 눈에 보이지 않는 작은 입자로 코 점막을 통해 걸러지지 않고 폐포까지 직접 침투하여 각종 호흡기질환 등을 유발하게 되므로 주의가 필요합니다.

※ 미세먼지 예방수칙 ※

- ▶ 미세먼지 농도가 높을 때는 가능한 야외 활동을 자제합니다.
- ▶ 외출 시는 보건용마스크를 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 '우리동네 대기정보'를 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 계속하여 인체에 해로운 정도를 알려주는 것입니다.

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

☐ 사이버 성폭력 예방하기

<사이버 성폭력 가해자 되지 않기>

- 음란한 용어·욕설이 포함된 ID나 닉네임을 사용하지 않고, 도메인에 타인 명이나 닉네임을 도용하지 않기
- 글을 쓸 때는 바른언어 사용하며, 타인에 대한 장난이 범죄가 될 수 있음을 기억한다.
- 논쟁을 할 때에는 절제하여 대응해야하고, 상대방을 현실에서처럼 존중한다.

<사이버 성폭력 피해자 되지 않기>

- 중성 ID를 사용하고, 개인정보를 철저히 관리하며, 온라인상에서 대화할 때는 상대방에 주의한다.
- 원하지 않는 메일에 답하지 말고, 필터링 소프트웨어사용하고, 불법·유해사이트에 접속하는 것을 피한다.
- 상대방의 성적유혹에 반응하지 않으며, 온라인상에서 만난 사람을 직접 만나는 일은 신중히 생각한다.

<사이버 성폭력 피해를 당했을 때 대처방법>

▶ 증거자료 모으기

1. **화면캡처하기**: 저장하고자 하는 창을 띄운 상태에서 “print screen”키를 누르고 그림판에서 붙여넣기를 선택한다. 화면으로 그림이 복사되었으면 【파일】- 【저장】 선택하여 파일을 저장한다.
2. **풀헤더(Full Header)보기**: 가해자가 거처온 경로가 담겨있다. (실제 IP주소를 알 수 있다.)
3. **WHOIS검색**: 특정 웹사이트 URL이나 IP주소를 알면 WHOIS검색을 통해 관리자의 이름, 주소, 전화번호 등 자세한 정보를 알 수 있다.

국내사이트는 <http://whois.nic.or.kr> 에서 검색할 수 있고 .com, .net, .org 등 네임서버 이름이 .kr 이 아닌 경우는 IP주소가 보인다.

▶ 신고기관

대검찰청 인터넷범죄수사센터 <http://icic.sppo.go.kr>

사이버 검찰청 <http://www.police.go.kr>

사이버 명예훼손성폭력상담센터 <http://www.cyberhumanrights.or.kr>