



꿈과 희망, 사랑과 열정이 있는 즐겁고 행복한 학교

학교보건소식

제 2021- 32호
발행인: 호남제일고등학교장
편집인: 보건교사
발행일: 2021년도 여름 방학호

감염병예방: 코로나 예방접종 예방접종 후 이상반응에 대한 안내사항

안전한 물놀이 수칙

- ☆ 물놀이는 부모님과 함께 하고, 안전요원이 있는 곳에서 하도록 한다.
- ☆ 음식을 먹은 직후에는 물에 들어가지 않는다.
- ☆ 물 속에 들어가기 전에 반드시 **준비운동**을 한다. 심장에서 먼 곳부터 물을 묻힌다.
(팔→ 다리→ 몸통 순으로)
- ☆ 물놀이시 **구명조끼**를 착용한다.
- ☆ 물 속에서 장난치지 않고, 너무 깊은 곳이나 위험한 곳에는 **절대로 들어가지 않는다**.
- ☆ 만약에 사고가 났을 때는 **119 및 주위사람**에게 도움을 청한다. 무모한 구조를 하지 않는다.
- ☆ 눈병이나 피부병에 걸리지 않도록 수영한 후에는 몸을 깨끗이 씻는다.



1. 예방접종 후 이렇게 하시면 도움이 됩니다.

- 예방접종 후 접종부위 부기, 통증이 있는 경우 깨끗한 마른 수건을 대고 그 위에 냉찜질 하세요.
- 예방접종 후 미열이 있는 경우 수분을 충분히 섭취하고 휴식을 취하세요.
- 예방접종 후 발열이나 근육통 등으로 불편함이 있는 경우 해열진통제를 복용하시면 도움이 됩니다.
- 예방접종 전에 미리 아세트아미노펜 성분의 해열진통제를 준비하고, 예방접종 후 몸살 증상이 있으면 해열 진통제를 복용하세요.

2. 다음과 같은 경우에는 의사의 진료를 받으세요.

- 발열, 몸살, 두통 등의 증상이 2일 이상 지속되는 경우
- 발열, 몸살, 두통 증상이 해열진통제를 복용해도 호전되지 않거나 악화되는 경우
- 예방접종 후 갑자기 기운이 떨어지거나 평소와 다른 이상 증상이 나타난 경우
- 접종부위가 아닌 곳에서 멍이나 출혈이 생긴 경우

3. 다음과 같은 경우에는 119에 신고하거나 응급실을 방문하세요.

- 예방접종 후 숨쉬기 곤란하거나 심하게 어지러운 경우
- 입술, 얼굴이 붓거나 온몸에 심한 두드러기 증상이 나타나는 경우
- 갑자기 의식이 없거나 쓰러진 경우

예방접종 후 이상반응

- 예방접종 후 흔하게 발생하는 증상
예방접종 후에 아래와 같은 증상이 흔하게 발생할 수 있으며 대부분 2-3일내 자멸로 좋아집니다.
- 집중부위 통증, 부기, 발적
- 발열, 메스꺼움, 근육통
- 피로감
- 두통

코로나19 예방접종 후 이상반응 발생이 의심 되는 경우

- 예방접종도움이 누리집
(<https://np.kdca.go.kr>)을 통해 나의 증상을 확인해보고 대응방법을 안내받을 수 있습니다.
- 만일 심각한 알레르기 반응
(호흡곤란, 입술·입안의 부종, 두드러기 등)같은 증상이 나타나면 즉시 119로 연락하거나 가까운 응급실로 내원하시기 바랍니다.

코로나19 예방 에어컨 사용수칙

- 에어컨 사용 시 **실내공기가 재순환 되고, 비말이 더 멀리 확산될 우려가 있습니다.**
- 올바른 에어컨 사용법을 알아봅시다.
- ☆ 가능한 자주 외부 공기로 실내 환기
- 창문을 닫고 에어컨을 사용하되, **2시간마다 1회 이상 환기**
- **가급적 자연환기하며, 창문을 개방하여 맞통풍하기**
- ☆ 에어컨 바람이 **사람의 몸에 직접 닿지 않도록** 하고 **바람의 세기를 낮춰서** 사용하세요.

모기를 조심해요!

모기가 걱정되는 여름입니다. 관리법을 알아볼까요?

- 예방법**
- ♥ 모기는 어두운 색을 좋아하므로, 외출 시는 밝은색 긴 옷 착용. 밤10시부터 새벽 4시까지 야외활동 자제
- ♥ 창문과 출입문에 방충망 설치 및 취침 시 모기장 사용
- ♥ 땀은 자주 씻자 = 모기는 땀 냄새를 좋아함
- ♥ 식품의약품안전처에서 허가된 모기피해제 및 살충제 사용



성폭력 없는 우리 학교 만들기

☆ 성폭력이란?

상대방의 동의를 구하지 않는 모든 성적 접촉을 말한다.

☆ 성폭력은 왜 일어날까?

상대방을 무시하는 태도와 생각, 비뚤어진 성 문화, 성 고정관념 등의 잘못된 생각들이 성폭력을 가버운 사안으로 만들기 때문임

☆ 성폭력이 아니라고 생각하는 것들

- 남성이 남자아이 만지건 건찮겠지?
- 예뻐서 용돈주고 얼굴 쓰다듬어 주지도 못해?
- 내가 좀 아는 애인데, 정없이 왜 그래?
- 공개된 장소에서 그런건데 뭐가 문제야

☆ 성폭력에 대한 잘못된 개념들

- 술 때문에 그런 건 정상참작이 된다?
:아니다. 술을 먹고 저지른 성폭력 또한 처벌된다.
- 성폭력은 낯선 사람에 의해서만 발생한다?
:평소에 알던 사람에 의한 경우가 77%로 훨씬 더 많음
- 성폭력은 젊은 여성에게만 일어난다?
:연령 제한 없고, 성별 제한 없이 피해자가 될 수 있음
- 피해사실을 말해봤자 소용없다?
:아니다! 도움을 요청하면 피해해복을 위해 도움을 받을 수 있음(112, 110, 1366)

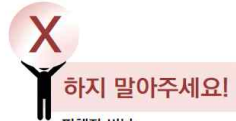
☆ 피해자가 신고할 수 있도록 도와주세요!

-성폭력 피해자는, 피해 사실이 부끄럽고 두려워 제대로 신고하지 못하는 경우가 많은데, 부끄러워 해야 할 쪽은 가해자임을 인식하여 피해자가 마음 놓고 신고할 수 있도록 지지해주어야 한다.



해주세요!

피해자에게 귀 기울이기
가해자의 사과 요구하기
피해 회복 도와주기
내 일처럼 생각하기
서로 서로 지켜주기



하지 말아주세요!

피해자 비난
피해자 침묵 강요
사소한 일 취급
가해자 편들기
소문내기

서로 서로 지켜주는 우리 동네
안전 파수꾼이 되어주세요!

무더운 여름입니다. 게을러지기 쉽고

체력이 떨어지기 쉬운 계절입니다.

꾸준한 건강관리로 여름을 알차게 보내며

건강하고 즐거운 생활을 하도록 합시다.

여름철 건강관리 10계명

1. 손씻기와 위장질환 예방	2. 물 자주 마시기.
 손을 비누로 깨끗이 씻기 물, 음식은 끓여 먹기	 여름철은 땀을 많이 흘리므로 충분한 수분 을 섭취
3. 자외선차단을 꼼꼼하게!	4. 일광화상 예방.
 오전10시~오후 2시 자외선 강함, 모자, 자외선차단제 사용	 선크림 바르고 걸쭉 입기. 일광 화상시 찬물찜질 30분
5. 실내외 온도차 적당히!	6. 냉장고를 과신하지 말자
 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5℃ 정도 유지	 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기 의심스런 음식은 먹지않기
7. 일상병 조심하자	8. 열대야 극복하기!
 햇볕이 강한 시간은 운동을 피하고→모자를 써요. 시원한 물을 자주 마셔요.	 실내온도 26~28℃ 유지 자기 전 과식 피하기
9. 차거나 자극적인 음식은 조금만~	10. 골고루 영양섭취
 너무 찬 음식은 장의 기능을 떨어트려 설사를 일으킬 수 있어요.	 음식은 골고루 먹고, 과일, 채소 등 비타민 섭취를 충분히 하자