

학교보건소식

<제 2015-51호>

퍼낸이 : 호남제일고등학교장

엮은곳 : 보건실

퍼낸일 : 2015년 11월(겨울호)

추워진 날씨에 감기로 보건실을 찾는 학생들이 많아졌습니다. 생활 속에서의 감기예방 및 건강 대처요령을 잘 숙지하셔서 활기차고 건강한 생활을 할 수 있도록 합니다.

생활속의 감기 대처 방법 !!

- 아침과 저녁 차가운 공기에 노출되는 것을 피한다.
 - 과격한 운동으로 몸이 피로해지지 않도록 하고 피로가 생기면 그때그때 풀어준다.
 - 뜨거운 물로 하는 샤워는 체온의 급격한 변화를 주므로 미지근한 물로 샤워한다.
 - 수분, 단백질, 비타민이 많은 음식을 먹는다.
 - 목이 따끔거리면 양치질을 하거나 생리식염수로 입안을 가시는 것도 좋다.
 - 뜨거운 물에서 나오는 수증기를 흡입하면 기관지가 넓어져 목을 편안하게 해 준다.
 - 가슴기를 틀거나 젖은 빨래 등으로 집안의 습도를 적당히 유지한다.
 - 따뜻한 차를 가급적 많이 마신다.
 - 감기에 걸리면 일단 약을 먹고 충분한 휴식을 취한다.
- 감기가 낫지 않고 오래되면 폐렴이나 결핵일 가능성도 있으니 병원진료를 받도록 한다.

유행성 독감(인플루엔자)

환절기 및 겨울철에 유행하는 인플루엔자 바이러스에 의해 전염되는 호흡기 질환입니다. 일반 감기와는 달리 증상이 아주 심하고 고열과 두통, 전신 근육통 등을 동반하며 심해지면 합병증으로 인해 사망에까지 이를 수 있는 질환입니다.

● 독감 예방하려면? (특별한 치료법은 없으므로 예방이 중요합니다.)

- 1) 과로를 피하고 적당한 운동 · 충분한 수면과 영양섭취로 몸의 저항력을 키웁니다.
- 2) 외출 후 손발을 깨끗이 씻고 양치질하는 것을 생활화합니다.
- 3) 인플루엔자 유행시기에는 사람이 많이 모이는 장소는 피한다.
- 4) 발열과 호흡기증상이 있는 경우 마스크를 착용하고 타인에게 전염되지 않게 주의합니다.
- 5) 예방접종 하기: 매년 접종해야하며, 예방접종은 병.의원 및 보건소에서 합니다.

눈의 날(11월 11일)

11월 11일은 '눈의 날'입니다. 최근 사회변화와 공해 등으로 각종 눈에 대한 질병 및 시력이 저하되고 있습니다. 시력은 한번 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 검진을 받아보세요 !!

- 눈동자(동공)의 색이 이상하다.
- 물건, 책, TV 등에 너무 가까이 다가서서 본다.
- 집중력이 떨어지고 자주 멍한 표정을 짓는다.
- 눈을 자주 비비거나 깜빡거린다.

미세먼지 문자서비스 신청과 예방수칙 안내

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 야외 활동을 하지 않도록 합니다.
- ▶ 외출 시 황사 마스크 등을 착용합니다.
- ▶ 귀가 시에는 옷을 잘 털어 줍니다.
- ▶ 외출 후 샤워, 세수, 양치질, 손 씻기 등 몸에 붙은 미세먼지 성분을 제거 합니다.
- ▶ 외출 후 눈이 따갑거나 이물감이 느껴지면 눈을 비비지 말고 인공눈물로 씻어냅니다.
- ▶ 실내미세먼지가 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 문자서비스를 별도로 신청

<예보 문자 신청>

예보는 미리 미세먼지의 정도를 예측해 알려주는 것이고 경보는 실시간 계측하여 인체에 해로운 정도를 주의보, 경보로 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>

- 올랐한 용어·옥설이 포함된 ID나 닉네임을 사용하지 않고, 도메인에 타인 명의나 닉네임을 도용하지 않기
- 글을 쓸때는 바른언어 사용하며, 타인에 대한 장난이 범죄가 될 수 있음을 기억한다.
- 논쟁을 할때에는 절제하여 대응해야하고, 상대방을 현실에서처럼 존중한다.

<사이버 성폭력 피해자 되지 않기>

- 중성 ID를 사용하고, 개인정보를 철저히 관리하며, 온라인상에서 대화 할 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 거쳐온 경로가 담겨있다.(실제IP주소를 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 보이지 않는다.

▶ 신고기관

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

사이버 검찰청 <http://www.police.go.kr>

사이버명예훼손성폭력상담센터 <http://www.cyberhumanrights.or.kr>