

학교보건소식

<제 2014-86호>

퍼낸이 : 호남제일고등학교장

엮은곳 : 보건실

퍼낸일 : 2014년 11월(겨울호)

환절기 날씨로 인해 감기로 보건실을 찾는 학생들이 많아졌습니다. 생활 속에서의 감기예방 및 감염병예방 대처요령을 잘 숙지하여 건강한 학교생활을 할 수 있도록 합니다.

생활속의 감기 대처 방법 !!

- 아침저녁 서늘한 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 빨래를 널어 집안의 습도를 적당히 유지한다.
- 따뜻한 차를 가급적 많이 마신다.
- 감기에 걸리면 일단 약을 먹고 충분한 휴식을 취한다.

나지 않고 오래되면 폐렴이나 결핵일 가능성이 있으니 병원에 가는 게 좋다.

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 중요해요.)

- 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 있는경우 마스크를 착용하고 타인에게 전염되지 않게 주의합니다.
- 5) 예방접종 받기: 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.

에볼라바이러스병(Ebola Virus Disease) 알고 주의합시다

■ 에볼라바이러스병(Ebola Virus Disease)이란?

- 에볼라 바이러스에 의한 감염증(처음 발견된 아프리카 콩고 공화국의 강의 이름을 따 명명)
- 치사율은 25~90%, 자연숙주는 과일박쥐 및 고릴라, 침팬지 등으로 추정되나 불명확함

■ 감염경로

- 감염된 사람의 체액, 분비물, 혈액 등과의 직접 접촉
- 감염된 침팬지, 고릴라, 과일박쥐 등 동물과의 접촉
- 에볼라 환자 치료 중 개인보호장비(장갑, 마스크, 가운 등) 미착용 등으로 인한 의료진의 병원내 감염

- ※ 공기, 물, 음식을 통해 감염되지 않습니다.
- ※ 증상 발생 전에는 감염 전파되지 않습니다.
- ※ 호흡기로 전파되지 않고 혈액이나 체액의 직접접촉에 의해 전파

■ 잠복기 및 주요 임상증상

- 잠복기는 2~21일로 확인되며 증상이 발현되면 갑작스런 발열, 오한, 두통, 근육통 등이 있으며 시간이 지나면 발진, 오심, 구토, 복통, 설사 등 소화기 증상을 동반함

■ 주의 및 예방방법

- 치사율이 높지만 공기나 호흡기로 전파되는 것이 아니기 때문에 에볼라바이러스에 감염될 가능성은 낮다고 볼 수 있으나 감염예방을 위해서는 의심환자 및 동물과의 밀접한 접촉을 피하는 것이 가장 중요하고, 손씻기 등 개인위생 수칙을 잘 지키는 것이 필요함

■ 에볼라바이러스 발생 대비 협조 안내 ~

- 최근 3주 이내에 서아프리카지역 에볼라바이러스병 발생국(기니, 시에라리온, 라이베리아, 나이지리아-라고스지역 등)여행력이 있거나 체류하였던 자로 발열을 동반한 에볼라바이러스병 의심증상이 있는 환자 발견시 지체 없이 보건소(281-6341) 또는 에볼라대응 핫라인(043-719-7777)로 신고

□ 사이버 성폭력 예방하기

〈사이버 성폭력 가해자 되지 않기〉

- 음란한 용어·욕설이 포함된 ID나 닉네임을 사용하지 않고, 도메인에 타인 명의나 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 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>

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