

방학 중 건강관리 안내

- 평소 반복되는 증상(두통, 어지럼증 등)이나 통증 등 건강상의 문제로 보건실을 자주 방문 했던 학생은 병원을 방문하여 정확한 진단 및 치료를 합니다.
- 건강검진 결과(시력검사, 소변검사, 1학년 건강 검진 등) 이상이 있었던 학생은 병원을 방문하여 정확한 검진 및 치료를 받습니다.
- 구강 건강관리 - 치과 질환은 발생하면 치료 및 관리에 많은 시간을 요하므로 6개월 내지 1년에 한 번씩 주기적으로 치과 검진을 받아, 치아의 문제를 조기에 발견하고 관리하는 것이 바람직합니다.
- 시력이 떨어진 학생은 안과 검진을 받도록 합니다.

겨울철 피부관리

단열과 난방이 잘되는 실내 생활이 늘어나는 겨울철에는 피부가 건조해져 생기는 불편감이 커진다.

가려움과 건조증상이 심하면 건성습진으로까지 발전할 수 있는 겨울철 피부 건조, 예방할 수 있는 방법을 알아보자.



1. 수분이 부족하지 않게 관리

겨울철 건조한 날이 계속되어 피부의 수분 함유량이 줄면서 각질층이 두꺼워진다. 수분이 부족한 피부를 관리하지 않으면 탄력이 떨어져 주름이 생기기도 하고 각종 피부질환이 생길 수 있으니 주의한다.

2. 보습제를 충분히

피부가 건조하면 외부의 미세한 자극에도 민감하게 반응할 수 있다. 피부 신경이 쉽게 자극받아 가려움증이 생기는 원인이 되기도 하므로 보습제를 충분히 발라 수분을 공급한다.

3. 과일과 채소 섭취하고 샤워는 간단히

건조한 피부를 촉촉하게 하기 위해서는 과일과 채소 섭취로 비타민과 미네랄을 보충하는 것도 도움된다. 샤워 시에도 미온수로 15분 정도 간단하게 하는 것이 좋다.

4. 가슴기와 팩으로 촉촉하게

실내 난방은 건조한 공기를 더 건조하게 한다. 가슴기 사용 등으로 적정 실내 습도를 유지할 수 있다. 또 자기 전에 보습 팩을 사용하는 것도 도움이 된다.

5. 건조한 발과 입술에도 보습제를

춥고 건조한 겨울이면 발뒤꿈치가 딱딱해지고 갈라지기도 한다. 혈액순환이 원활하지 않고 보습 관리도 잘 안되기 때문이다. 발을 깨끗이 씻은 후 전용 보습제를 발라 수분을 보충해준다. 입술도 겨울철에 손상되기 쉬운 부위다. 입술은 각질층이 얇고 모공과 피지선이 없어 외부 자극에 민감하게 반응하기 때문에 립밤 같은 보습제로 입술을 코팅해 촉촉함을 유지해야 한다.

겨울철 감염병 예방(독감)

질병관리청은 인플루엔자 환자수 증가에 따라 12월 20일(금) 0시부터 전국에 “인플루엔자(독감) 유행주의보”를 발령하였습니다. 독감 예방수칙을 안내하오니 건강관리에 유의하시기 바랍니다.

🌱 인플루엔자(독감) 예방수칙

1. 독감 예방접종하기: 70~80%의 예방효과
2. 올바른 손씻기: 비누를 사용하여 30초 이상
3. 기침 예절 지키기: 옷소매로 가리고 기침, 마스크 착용
4. 손으로 눈,코, 입을 만지지 않기
5. 외출 시 마스크 착용하기



🌱 인플루엔자(독감) 의심 증상 및 대처법

1. 증상: 급격한 고열, 전신증상(두통, 근육통), 호흡기 증상(코물, 인후통, 기침 등)
2. 의심증상 시
 - 등교하지 말고 신속하게 병원진료 받기
 - 의심 또는 확진 시 등교 중지
 - 마스크 착용
 - 등교 중지하는 동안 학원 등 밖에 나가지 않기

🌱 인플루엔자(독감)는 “해열제 복용 없이 정상체온 회복 후 24시간이 경과할 때까지” 등교하지 않도록 함

🌱 감염병 진단 시 등교중지, 등교 시 ‘의사소견서,’ ‘진료확인서,’ ‘진단서’ 중 1개를 학교로 제출(출석인정)

3. 겨울철 건강관리

생활습관	외출 전
<ul style="list-style-type: none"> • 가벼운 실내운동 • 적절한 수분 섭취 • 영양소 골고루 섭취 	<ul style="list-style-type: none"> • 체감온도 확인하기 (날씨가 추울 땐 야외활동 자제하기)
실내환경	외출 시
<ul style="list-style-type: none"> • 실내 적정온도 유지 (18~20도) • 건조하지 않도록 하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 따뜻한 옷 입기 • 장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용하기

백일해 예방

백일해는 호흡기 분비물 등의 비말을 통해 호흡기로 전파되는 감염병으로 전염성이 높아 **제2급 법정감염병**으로 선정하여 관리중인 감염병입니다.

1. 감염경로

- 기침, 재채기 시 비말 통해 전파

2. 주요증상

- 카타르기(1~2주) : 일반적 감기와 비슷하고 전염력 가장 높음
콧물, 재채기, 가벼운 기침(점점 심화)
- 경해기(4주 이상) : 매우 심한 기침, 발작성 기침(밤에 심화)
숨 들이쉴 때 읊 소리 나는 것이 특징
발작성 기침 외 특이 증상 없음
- 회복기(2~3주) : 발작성 기침 서서히 완화

3. 잠복기간

- 7~10일(최소 4일~최장 21일)

4. 예방수칙

- 백일해 환자와 밀접접촉한 사람은 의료기관을 방문하여 상담 후 예방적 항생제 치료 고려
- 기침이나 재채기 시 옷소매나 휴지로 입과 코를 가리기
- 손을 흐르는 물에 30초 이상 자주 씻기
- 실내에서는 자주 환기 시키고 마스크 착용하기

5. 백일해 확진 시 등교

- **적정 항생제 복용 시 5일까지 격리**
- 치료받지 않는 경우 기침 멈출 때까지 최소 3주 이상 격리
- **법정 감염병으로 의사소견서 제출 시 출석 인정**

마이코플라즈마 폐렴균 예방

마이코플라즈마 폐렴균 감염병은 전세계적으로 3~7년 주기로 유행하며 우리나라에서는 올해 6월부터 유행하기 시작하였습니다.

마이코플라즈마 폐렴균(*Mycoplasma pneumoniae*)에 의한 급성 호흡기 질환으로, 주로 소아, 학령기 아동, 젊은 성인 층에서 유행하는 폐렴의 흔한 원인 중 하나입니다. 현재 **제4급 법정 감염병**으로 분류되어 관리중입니다.

1. 감염경로

- 환자의 기침, 재채기 등을 할 때 비말(호흡기 분비물)로 전파

2. 주요 증상

- 오래 지속되는 심한 기침
- 초기에는 두통, 발열, 콧물, 인후통 등을 호소하다가 목이 쉬고 기침 발생
- 기침은 발병 2주 동안 약화되다가 발병 3~4주가 지나면 증상 소실
- 폐농양, 폐기종, 기관지확장증 등 합병증 유발

3. 잠복기간

- 1~4주이며, 최대 6주

4. 예방수칙

- 발열 및 호흡기 증상자를 피하고, 가족 중 발열, 호흡기

증상이 있는 경우 다른 가족이 감염되지 않도록 가능한 접촉 피하기

- 기침이나 재채기 시 옷소매나 휴지로 입과 코를 가리기
- 손을 흐르는 물에 30초 이상 자주 씻기
- 실내에서는 자주 환기 시키고 마스크 착용하기

5. 마이코플라즈마 폐렴균 확진 시 등교

- **통상 5일(~10일) 정도의 격리기간이 필요하고, 의사소견서에 따라 등교시기 결정**
- **법정 감염병으로 의사소견서 제출 시 출석 인정**

디지털 성범죄(딥페이크) 예방



딥페이크(Deep-Fake)란?

인공지능 기술인 딥 러닝(Deep-learning)과 가짜(Fake)의 합성어로 인공지능 기술을 이용하여 진위 여부를 구별하기 어려운 가짜 이미지나 영상물을 제작하는 기술



- 나와 타인의 개인정보를 인터넷에 올리거나 다른 사람에게 전송하지 않는다.
- 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷링크나 파일을 클릭하지 않는다.
- 타인의 동의 없이 사진이나 영상을 찍지도, 보내지도, 보지도 않는다.
- 타인의 사진이나 영상에 성적 이미지를 합성하지 않는다.
- 타인의 사진이나 영상을 퍼뜨리겠다고 위협(협박)하지 않는다.
- 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 믿을 수 있는 어른에게 알린다.
- 불법 촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때는 전문가 관에 도움을 요청한다.

※ 각 지역 내 성폭력피해상담소 : 여성긴급전화1366

www.women1366.kr 성폭력피해상담소