

## 학교 유행 감염병과 예방법

### 1. 인플루엔자란?

매년 11월부터 이듬해 4월까지 유행하며 인플루엔자 바이러스에 의한 감염병

#### 1. 증상

발열, 두통, 피로감, 근육통과 함께 인후통, 기침, 객담 등 **호흡기 증상**으로 주로 나타남

#### 2. 전파경로

감염자의 기침 또는 재채기 시 분비되는 **호흡기 비말(침방울)**로 전파

#### 3. 예방수칙

- 인플루엔자 백신 접종
- 올바른 손씻기(물과 비누로 30초 이상)
- 기침예절 지키기



### 2. 유행성각결막염이란?

여름철부터 가을까지 발생이 급증하며 아데노바이러스가 원인인 염증성 질환으로 전염성이 매우 높은 질환

#### 1. 증상

양안의 출혈, 동통, 눈곱, 눈의 이물감, 눈물, 눈부심, 결막하출혈 등의 증상을 보임

#### 2. 전파경로



감염자와의 **직접적인 접촉**으로 주로 전파되나, 오염된 물건, 수영장, 목욕탕 등에서의 **간접전파**로도 가능

#### 3. 예방수칙

- 감염자와 접촉 금지
- 가족 중 감염자가 있을 경우 반드시 수건과 세면용품을 별도로 사용
- 손을 자주 씻고 눈을 비비지 않도록 함
- 증상이 있는 동안 수영장, 목욕탕 등 대중이용시설 이용 삼가



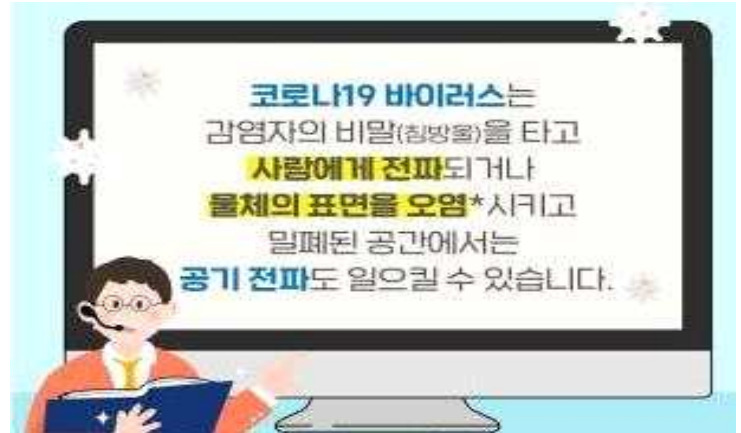
## 평상 시 감염병 예방수칙

- 1 30초 이상 올바른 손씻기 
- 2 기침 예절 지키기 
- 3 감염 의심 시 다중이용시설 이용 금지
- 4 예방접종 받기 

만약, **감염이 의심된다면?**  
**등원/등교하지 않고 즉시 병원 진료**



## 코로나19 환기의 중요성



\*일상생활의 90%를 머무는 실내의 환기가 부족하면 외부환경보다 최대 10배 오염될 수 있음.

### ★기본환기 3원칙

#### 1. 1일 최소 3회(10분) 이상 창문 열어 환기하기

\*밀폐도가 높은 공간이라면 더 자주 환기를 해주세요!

#### 2. 맞통풍이 일어나도록 문과 창문 동시에 여러개 열기

\*맞통풍을 유도하여 신선한 공기가 실내에 들어오게하고, 창문을 넓게 열기 어려울 경우 지속적으로 환기를 시킵니다.

#### 3. 냉방 주에도 주기적으로 환기하기

\*냉방 중에 환기를 하지 않으면 비말이 재순환되면서 감염위험성이 높아집니다.

## 양성평등 사람은 모두 달라요

우리는 사람이라는 점에서 모두 같지만, 각각 서로 다른 개성과 특징을 가지고 있어요. **다름을 이해해요.**



#### 신체적 차이

성별, 키, 몸무게, 피부색, 눈과 머리의 색깔, 손발의 크기, 눈 코 입의 생김새, 표정, 걸음걸이 등 많은 것이 다르지요.



#### 생각의 차이

사람마다 생각하는 방식과 능력이 달라요. 상상력, 집중력 등에서도 차이가 나지요. 자신의 감정을 나타내는 방법도 서로 다르답니다.



#### 관심과 선호의 차이

좋아하는 음식과 취미가 서로 다르고, 자신에게 맞는 일과 재능도 똑같지 않아요. 누구는 수학을 잘하고 기계를 잘 다루지만, 누구는 문학, 음악, 미술 등에 재능이 있어요.

구분	구체적인 경계 침해 사례
물리적 경계	-동의 없이 상대방 휴대전화를 가져와서 보기 -노크하지 않고 갑자기 문 열기
신체적 경계	-원치 않는데 만지거나 어깨 주무르기, 영덩이 툭툭 치기 -친근감의 표현으로 손으로 치거나 발로 차기
언어적, 감정적 경계	-소리 지르기, 위협하기, 계속 전화하기 -상대방이 뭐하는지 계속 물어보기 -무작정 찾아오기, 싫다고 하는데도 계속 따라다니기
시각적 경계	-남의 몸 몰래 엿보기 -자기 몸의 특정부위를 일방적으로 보여주기 -음란물을 일방적으로 보여주기 -인터넷 SNS에 허락받지 않고 사진이나 동영상 올리기
우리 모두는 눈에 보이지 않지만 경계가 있습니다. 상대방의 경계는 침범하지 않고 존중해야 합니다.	

## 성 인권 행동지침



상대방의 모습을 함부로 휴대폰, 카메라로 찍어 인터넷 등에 올리지 않기



함부로 다른 사람의 신체를 만지지 않기



다른 사람의 외모, 이름을 비하하거나 놀리지 않기



피해 사실이 있을 때 지체하지 말고 신고하기

## 9월 9일 “귀의 날”

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 ‘귀의 날’인데, 숫자 9가 귀를 닮아서랍니다. 의사들은 소아의 2~4%가 난청 증상을 가지고 있으며 앞으로 소음성 난청환자가 많이 늘어날 것으로 우려하고 있습니다.

### 건강한 귀를 위한 생활 수칙은?

#### 1. 큰 소리는 최대한 피합니다.

(이어폰으로 음악을 오랜 시간 동안 크게 듣거나 시끄러운 PC 방에서 몇 시간째 게임을 하거나 큰소리로 떠는 것 등)

#### 2. 귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.

(물놀이 후나 환절기 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염 주의)

#### 3. 귀지는 보호막 역할을 하므로 함부로 파지 않습니다.

(귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 후비는 것 등은 위험한 행동)

#### 4. 기압의 갑작스러운 변화나 약물의 오·남용 등은 난청을 일으킬 수 있습니다.



우리나라는 자살의 위험성을 알리고 자살예방을 위한 사회 분위기 조성을 위해 ‘자살예방 및 생명존중 문화조성에 관한 법률’ 제 16조에 ‘자살예방의 날’을 법정 기념일로 지정하고 있습니다.

### 우울증이란?

- 의욕상실과 우울감으로 인해 인지 및 정신, 신체적 증상이 나타나 일상기능이 저하되는 증상

### 우울증과 우울감의 차이

- 단순한 우울감과 우울증을 구분하는 가장 쉬운 척도는 **환경변화로 인해 증상이 개선되는지** 확인하는 것입니다.

예를 들어 학교에서 우울하다가도 집에 돌아오거나, 친구를 만나서 또는 좋아하는 일을 하면서 이를 잊을 수 있고 기분이 나아진다면 단순한 우울감이라 볼 수 있습니다. 하지만 그 상황을 벗어나고 다른 일을 해도 심적으로 계속 불안하거나 우울하다면 우울증일 수 있습니다.

### 우울증 증상

- **우울한 기분과 일상에 대한 흥미 및 관심 상실**
- 수면장애
- 식욕감소
- 체중저하
- 불안
- 집중력 저하

### 우울증 예방법과 극복 방법

먼저 스트레스를 자주 받는 상황이라면 운동, 여행 등 **자신만의 스트레스 해소 방법**을 찾고, **단순작업을 통해 마음을 안정**시키고 정화하는 것이 좋습니다.

또한 **근육 긴장을 이완**시켜 정신적 긴장을 해소하거나, 환한 빛은 우울증상 개선에 효과적이므로 **화창한 날 야외활동**을 하거나 일광욕을 합니다. 평소 심신이 긴장한 상태라면 **카페인 함유 식품을 삼가**는 것이 좋습니다.

### 나 사랑하기

스스로를 열등하게 만드는 사람은 바로 나 자신입니다. 어떤 일에 실패했을 때 ‘내가 하는 일이 늘 그렇지 뭐’등 자신을 업신여기는 자기 암시적인 말들은 자아존중감을 낮게 만드는 것들입니다. 따라서 ‘**난 참 괜찮은 사람이야**’, ‘**이 세상에 꼭 필요하기 때문에 태어났어**’ 등 늘 긍정적인 자기 암시를 하고, 지극히 사소하고 작은 것이라도 어떤 일을 성취했을 때 자기 자신에게 ‘**참 잘했다**’는 칭찬을 하면 자기 스스로 기쁨과 행복을 느끼게 되면서 자기 존중감을 높일 수 있습니다.