



교무실 063)582-2046  
행정실 063)584-2053

## 4월 보건소식



🌱 꽃향기 가득한 4월입니다. 그러나 독감 및 유행성 인플루엔자로 인해 일상생활의 소중함을 더 절실히 느낄 수 있는 요즘입니다. 개인위생과 손 씻기만 철저히 해도 70% 이상 감염병을 예방할 수 있습니다. 감염병 예방수칙을 철저히 하여 건강을 지킵시다.

학교생활을 위한 건강 길잡이가 될 수 있도록 백산중학교 보건소식을 전해 드립니다.

🌱 **1학년 신입생들은 입학 전에 추가 예방접종들을 완료했는지 다시 한번 확인해 주시기 바랍니다.**

### 미세먼지를 이기는 건강수칙

#### 미세먼지란?

우리 눈에 보이지 않을 정도로 가늘고 작은 먼지 입자로 지름이 10 $\mu$ m이하의 부유먼지를 말합니다. 이 먼지 안에는 황산염, 암모니아 등의 이온 성분과 금속화합물, 탄소화합물 등의 유해물질로 이루어져 있습니다.

- ✓ 물을 자주 마십니다.
- ✓ 창문을 닫고 가급적 실외공기를 차단합니다.
- ✓ 천식 등 호흡기 및 심장질환이 있는 학생은 특히 주의해야 합니다.
- ✓ 외출 시에는 보건용 마스크를 착용합니다.
- ✓ 등산, 축구 등 오랜 실외활동을 자제합니다.
- ✓ 흐르는 물에 손을 자주 씻고, 외출 후에는 꼭 샤워를 합니다.

#### 미세먼지 높은 날! 건강생활수칙



예보제 (대기 모델링을 이용하여 예측 발표)					경보제 (현재의 실시간 농도 측정값 기준으로 발령)	
예보내용		농도별 예보등급( $\mu$ g/m <sup>3</sup> )				주요보
		좋음	보통	나쁨	매우나쁨	
예보물질	PM10	0~30	31~80	81~150	151이상	경보
	PM2.5	0~15	16~50	51~100	101이상	
		PM10 시간당 평균농도가 150 $\mu$ g/m <sup>3</sup> 이상 2시간 지속 PM2.5 시간당 평균농도가 90 $\mu$ g/m <sup>3</sup> 이상 2시간 지속				
		PM10 시간당 평균농도가 300 $\mu$ g/m <sup>3</sup> 이상 2시간 지속 PM2.5 시간당 평균농도가 180 $\mu$ g/m <sup>3</sup> 이상 2시간 지속				

### 호흡기 감염병 예방수칙

#### 1. 예방접종

- 예방접종은 호흡기 감염병을 예방할 수 있는 가장 효과적인 방법
- 예방접종 후 감염되더라도 증상을 낮춰줌
- 감염병 유행시기 전 안내가 있을 때 적극적으로 예방접종 실시

#### 2. 적극적인 병원진료 및 진단검사 받기

- 호흡기 감염병 증상이 있는 경우 적극적으로 병원 방문하기
- 등교 전 호흡기 증상이 있는 경우 등교하지 말고 병원 방문
- 학교에서 호흡기 증상이 발생한 경우 선생님께 말씀드리기
- 호흡기 감염병 확진 시 담임선생님께 알리고 격리 기간 동안 등교 중지!

#### 3. 손 씻기

- 1830(1일 8번 이상 30초 이상) 흐르는 물에 비누로 손 씻기
- 외출 후, 배변 후, 식사전·후, 코를 풀거나 기침, 재채기 후
- 손을 씻을 여건이 되지 않을 경우 알코올이 함유된 손소독제로 손소독
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기

#### 4. 기침예절 준수

- 기침이나 재채기를 할 때는 휴지나 손수건으로 입과 코를 가리기
- 휴지나 손수건이 없을 때는 옷소매로 입과 코를 가리기
- 기침이나 재채기 후 비누로 손을 씻거나 손소독제로 손소독 실시
- 사용한 휴지는 주변에 방치하지 말고 휴지통에 바로 버리기



### 봄철 알레르기 예방수칙

\*\* 알레르기 비염, 알레르기 피부염, 알레르기 결막염 등 예방하기 위해 꽃가루 흡입을 줄이고, 실내를 청결하게 유지하는 것이 좋습니다.

1. 매주 침구류 세탁
2. 창문을 닫고 알레르기 방지 필터를 사용하세요
3. 외출 시 마스크, 안경, 모자를 착용하세요
4. 실내는 깨끗이 청소하고 청결하게 유지합니다.
5. 감기나 독감 예방을 위해 손 씻기를 잘 하니다.

## 디지털 성범죄 예방

디지털 기기 및 정보통신기술을 매개로 온오프라인 상에서 사진이나 영상을 촬영 및 유포하거나 이를 빌미로 협박하는 행위, 사이버 공간에서의 성적 괴롭힘 등을 의미합니다.



### ❖ 디지털 성범죄 피해가 발생했을 때

: 피해 촬영물, URL 등의 증거 확보 ☎ 상담신청!

- ▶ **디지털 성범죄 피해자 지원센터**
  - 02)735-8994 (평일 10:00-17:00)
  - 온라인게시판([www.women1366/stopds](http://www.women1366/stopds))
- ▶ **여성긴급전화1336**(365일, 24시간 상담가능)
  - 전화상담 : 국번없이 ☎ 1366
  - 여성폭력사이버상담([www.women1366.kr](http://www.women1366.kr))
- ▶ **청소년사이버상담센터**
  - 1388 (24시간 전화 상담)
  - #1388 (24시간 문자, 카카오톡 상담)

## 부모님과 함께하는 성교육

❖ 부모 스스로 '성'에 대해 배워 평소에 자녀들과 자연스럽게 성을 이야기 하고 성에 대해 어떤 관점을 가져야 하는지 알려주세요.

성교육 전문가들에 의하면, 가정에서 먼저 부모님의 이해 올바른 성교육이 이루어짐이 중요함을 강조합니다.

### ❖ 몸의 소중함을 가르쳐 주세요.

특히 우리 몸의 생식기 부위는 생명을 만들고, 낳아 키우는 소중한 기관이므로 함부로 놀리거나 만지거나 보여주거나 하는 행동은 옳지 않은 행동이라는 것을 강조해서 지도해주세요.

❖ 음란물과 음란사이트에 노출되지 않도록 해 주세요.

음란물은 성에 대해 부정적인 생각을 갖게 하고 중독되는 특성이 있으며, 최종적으로 음란물에 나오는 것을 따라하게 되어 성범죄를 저지르는 경우도 있습니다.

※ 부모는 자녀 스마트폰, 컴퓨터(인터넷, 유튜브)등 사용지도, 유해 사이트, 유해영상차단프로그램 유료 설치 등 적극적으로 내 자녀를 보살펴야 합니다.

❖ 자녀가 성폭력의 가해자가 되지 않도록, 해서는 안 되는 행동을 구분할 수 있도록 가정에서 지도해 주세요.

가해자가 되지 않도록 다른 친구의 몸과 물건도 소중히 하는 습관을 기릅니다. 아무리 장난이라도 상대방이 성(性)적 수치심을 느꼈다면 성폭력이 될 수도 있다는 것을 반드시 가정에서도 알려 주시기 바랍니다.(성폭력은 범죄입니다.)

❖ 사이버 성폭력 예방을 위해 다음 사항들을 점검해 주시고 아래 사항들을 지도해 주세요.

자녀가 소지하고 있는 핸드폰(스마트폰 등)의 저장메모리를 수시로 점검하며, 저장된 개인정보 및 사진 등을 다른 사람들에게 전달하지 않도록 합니다.

## 4월 건강관리 어떻게 할까요?

세계보건기구에서 1948년 이래 해마다 기념하는 "세계 보건의 날" 행사의 목적은 매년 유엔세계보건기구가 가장 우려하는 구체적인 보건주제들에 대한 세계의 관심을 갖게 하는데 있습니다.

★ 올해 보건의 날 주제 : "모두의 건강, 함께 만드는 소중한 미래"

★ 슬로건 : '건강한 시작, 희망찬 미래'

★ 의미 : 이는 건강한 시작이 단지 생명을 지키는 것이 아니라 희망찬 미래를 위한 기반이라는 의미를 담고 있다.



☺감사합니다☺

# 어린이집, 유치원, 학교의 인플루엔자 바로알기 예방수칙



## 인플루엔자 예방수칙

### 예방접종 받기



### 증상발생 시 진료받기

인플루엔자 의심 증상 발생시 의료기관 방문하여 **인플루엔자** 진단도 가능, 안약 등 필요



발열



기침



두통



근육통

### 가침예절 실천

나의 안전을 위한 예절, **가침예절** 실천하기



기침할 때 손가락  
앞쪽은 가리기



기침할 때 손으로 일회용  
타월로 가리기



호흡기 증상이 있을 시  
마스크 착용



기침 후 반드시  
손 씻기 실천하기

### 올바른 손씻기의 생활화

효과는 물에 40초 30초 이상 손씻기



흐르는 물에 비누로  
최소 30초 손씻기



손톱 밑까지 거품, 세제기름,  
약물 등, 시아 잔여물

#### 올바른 손씻기 6단계



1. 양손 손바닥 마주잡고  
손가락 교차시켜서 문지름



2. 오른손 손바닥 마주잡고  
손가락 교차시켜서 문지름



3. 왼손 손바닥 마주잡고  
손가락 교차시켜서 문지름



4. 오른손 손바닥 마주잡고  
손가락 교차시켜서 문지름



5. 왼손 손바닥 마주잡고  
손가락 교차시켜서 문지름



6. 엄지손가락을 양손  
손바닥 사이에서 문지름



호흡기 감염병 예방을 위한

## 5대 예방수칙



## 첫째, 기침예절 실천

- ① 호흡기 증상 있을 시 마스크 착용하기
- ② 기침할 때는 휴지와 옷소매로 입과 코 가리기
- ③ 기침한 후에는 비누로 손씻기
- ④ 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기



## 둘째, 올바른 손씻기의 생활화

- ① 흐르는 물에 비누로 30초 이상
- ② 외출 전후, 식사 전후, 코 풀거나 기침·재채기 후, 용변 후 등
- ※ 비누로 손 씻으면, 호흡기 감염병 5명 중 1명이 예방 가능

셋째, 씻지 않은 손으로  
눈, 코, 입 만지기 않기

## 넷째, 실내에서는 자주 환기하기

- ① 2시간 마다, 10분씩 환기
- ② 학교, 어린이집 등 공공시설에서는 출입문과 창문을 동시에 열기

다섯째, 발열 및 호흡기 증상시  
의료기관 방문하여 적절한 진료받기