



점점 추워지는 계절이지만 마음은 설레이는 12월입니다. 사랑하는 가족과 지나온 2023년을 돌아보고 다가오는 새해를 계획하고 더불어 이웃과 사랑을 나누는 따뜻한 12월이 되면 좋겠습니다.

## 한파 대비 건강수칙



### 생활습관

가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취, 고른 영양분을 가진 식사하기



### 실내환경

실내 적정온도(18~20℃)를 유지하고 건조해지지 않도록 하기



### 외출 전

체감온도 확인하기  
(날씨가 추울 경우 야외활동 자제)



### 외출 시

따뜻한 옷(장갑, 목도리, 모자, 마스크 등) 입기, 무리한 운동은 하지 않기

## 비만 예방

비만은 높은 위험성 대비 질환이라는 인식이 낮고 또한 중대한 질병으로 이어질 수 있기 때문에 의료비 가중의 원인이 될 수 있습니다.

“

비만 예방을 위해 경각심을 갖고  
건강한 식단과 규칙적인 운동 등  
꾸준한 건강관리를 실천해주세요!

”



### 비만 예방을 위한 신체활동

중강도 유산소 신체활동 일주일에 150~300분  
또는 고강도 유산소 신체활동 일주일에 75~150분 하기

근력 운동 일주일에 2일 이상 하기

하루 동안 앉아 있는 시간 최소화 하기

\* 중강도 유산소 신체활동 : 빠르게 걷기, 자전거 타기(보통속도), 계단 오르기, 베드인턴, 등산  
고강도 유산소 신체활동 : 달리기, 자전거 타기(빠른속도), 줄넘기, 수영, 스쿼시, 농구 등

## 12월 1일은 무슨 날일까요?

1988년 1월 영국 런던에서 열린 세계보건장관회의에서 참가 148개국이 에이즈 예방을 위한 정보교환, 교육홍보, 인권존중을 강조한 '런던선언'을 채택하면서 전세계적으로 12월 1일을 세계에이즈의 날로 정하였습니다.

바로 12월 1일 '세계 에이즈의 날'입니다.

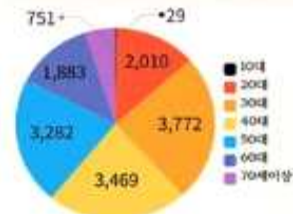
### 에이즈란?

후천성면역결핍증후군으로 HIV(인간면역결핍바이러스)라는 에이즈 원인바이러스에 감염되는 질병으로 인체 면역체계를 손상시켜 우리 몸이 수많은 감염에 대하여 싸울 수 없게 만들어 여러 가지 질환을 일으키며 치료받지 않으면 사망에 이르게 됩니다.

## 우리나라 청년·청소년 에이즈실태

우리나라 청년·청소년들의 에이즈 실태는 어떨까요? 아마 많은 분들이 '청소년이 무슨 에이즈에 걸려?' 하실텐데요 생각보다 상황은 심각합니다.

2013년 이래로 국내에서 해마다 에이즈 바이러스 신규 감염자가 1천명 이상씩 증가하고 있는 것으로 신고되고 있는데요



그 중 10대, 20대, 30대가  
3분의 1 이상을 차지하고 있습니다.

## 감염경로 및 예방

HIV 감염 경로는 명확하며, 우리나라의 경우 99% 이상이 성관계로 감염되므로 올바른 콘돔 사용을 통한 안전한 성관계로 예방할 수 있습니다.

...



감염인과의  
안전하지 않은  
성관계



감염된  
혈액 수혈



감염인이  
사용한 주사기  
공동사용



감염된  
여성의 임신, 출산,  
모유 수유

에이즈는 침·땀·모기·악수·식사·포옹·입맞춤 등 일상생활 접촉을 통해서도 감염되지 않습니다



에이즈, 증상만으로 알 수 없어  
HIV 검사로 확인  
**의심 말고 안심검사**



전국 보건소에서  
무료 익명검사 받으세요!

\* 병의원 무료

Q 조기에 감염사실을 확인하면!

- 1 빠른 치료로 건강한 삶 가능
- 2 타인에 대한 전파 예방
- 3 막연한 불안감 해소

**겨울철 장염 노로바이러스**

장염은 노로바이러스에 의한 유행성 위장염으로 나이와 관계없이 발생하며 영하의 추운 날씨에도 오래 생존하고 전염성이 강합니다. 오염된 음식물, 물 섭취 감염자의 대변 또는 구토물을 통해 발생하며 열, 오심, 구토, 복통, 권태감 등 증상이 24~48시간 지속될 수 있습니다.



노로바이러스

**노로바이러스 감염증 확산 예방법**

집단생활 자제(증상소멸 후 48시간까지) 하고 생활공간 분리하고 특히 분변 및 구토물의 비밀에 의한 감염이 가능하여 화장실은 따로 쓰고 물을 내릴 때는 뚜껑을 닫도록 하며 환자가 사용했던 공간은 소독 필요

✓소독액: 염소계 소독제(50배 락스 희석액) 사용  
(환자 구토물과 주변 소독 시에는 10배 희석)

✓세탁물은 최소 60℃ 이상의 온수로 세탁

**개인위생관리 요령**

- 화장실 사용 후, 귀가 후, 조리 전 손 씻기
- 지하수 사용 자제, 식수는 끓여서 섭취
- 굴, 어패류는 85℃ 이상 1분간 가열하여 섭취  
음식물을 맨손으로 만지지 않도록 주의
- 채소, 과일은 흐르는 물에 깨끗이 씻어 섭취
- 감염 의심 즉시 의료기관을 방문하고 문손잡이, 화장실, 변기 - 가정용 염소소독제를 40배 희석(염소농도1,000ppm)하여 소독.



① 흐르는 물에 비누로 30초 이상 올바른 손씻기



② 흐르는 물에 잘 씻거나 충분히 익혀 먹기



③ 조리도구 소독, 재로별 구분사용



④ 유증상자(설사, 구토 등)는 조리 및 배식 과정에 참여하지 않기

**빈대 발생시 대처법**



빈대에 물렸을 때 나타나는 증상

1. 가려움증을 유발하여 이차적 피부감염이 생기기도 함.
2. 드물게 아나필락시스, 고열, 열증반응을 일으킴
3. 주로 야간(특히 새벽)에 흡혈하는 습성으로 수면 방해



빈대에 물렸다면, 우선 물과 비누로 씻고, 증상에 따른 치료법 및 의약품 처방은 의사 또는 약사와 상의

**성폭력 성매매 예방**

**학생이 알아야 할  
디지털성범죄 7가지 안전수칙**

1. 나와 타인의 개인정보를 인터넷에 올리거나 다른 사람에게 전송하지 않는다.
2. 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷링크나 파일을 클릭하지 않는다.
3. 타인의 동의없이 사진이나 영상을 찍지도, 보내지도, 보지도 않는다.
4. 타인의 사진이나 영상에 성적 이미지를 합성하지 않는다.
5. 타인의 사진이나 영상을 퍼뜨리겠다고 위협(협박)하지 않는다.
6. 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 믿을 수 있는 어른에게 알린다.
7. 불법촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때는 전문기관에 도움을 요청한다.

**성매매는 엄연한 '불법행위'입니다.**

돈으로 타인의 성을 거래하는 성매매는 한 사람의 인권을 파괴합니다.



2024. 12. 2.

백 산 중 학 교

