



# 12월 보건소식

사랑과 존경으로  
참과 꿈을 가꾸어  
가는 여울교육

튼튼한 몸과 고운 마음으로 슬기롭게 배우는 어린이 ◆ 전주시 완산구 고사평 8길 11 ☎ 교무실 255-9077

## 코로나19 재유행 및 독감 예방

우려했던 겨울철 코로나19 재확산에 따라 확진자가 증가하고 있으며 독감도 함께 유행하고 있습니다. 코로나19, 독감, 감기는 증상으로 구별이 힘들므로 호흡기 증상 등 **유증상 시 무리하게 등교하지 않고 병원을 방문하여 검사와 치료를 받도록** 합니다.

### ♣ 예방수칙

- 실내 마스크 착용하고 손 씻기 등 개인위생 실천
- 자주 환기를 시킨다.
- 몸을 따뜻하게 보온 유지
- 가급적 밀집·밀접·밀폐된 장소 피할 것
- 호흡기 증상이 있을 시 병원 검사, 진료받기

### ♣ 코로나19 확진 시

- 7일간 격리, **자가진단앱에 확진자로 필히 등록** (\*유증상자 입력(x), 초록색버튼 클릭하여 확진자로 등록)
- 동거가족 중 확진자 발생 시 3일 이내 PCR 또는 신속항원검사 음성 시 등교 권고, 6-7일 차에 자가진단검사 또는 신속항원검사 실시

### ♣ 독감 확진 시

- **해열제 없이** 정상체온 회복 후 24시간 경과할 때까지(의사소견서에 따라) **등교 중지**.
- 완치 후 의사소견서를 학교에 제출하여 출석 인정 받기

## 겨울철 건강관리



### ❖ 1일 3~4회 「강제 환기」 필요

- ❖ 가습기 등을 이용해 실내 습도를 40~50%정도 유지하고, 실내외 온도 차는 5℃를 넘지 않게

### ❖ 전세계적으로 급증하는 기관지천식을 비롯한 알레르기성 질환은 겨울

철에 악화되기 마련으로 찬바람이나 심한 일교차는 신체 면역력을 떨어뜨리고 건조하고 환기되지 않는 실내공기는 알레르기 천식을 유발하는 원인이 됩니다. 이를 예방하려면 면역력을 키우고 주변 환경을 청결하게 하는 것이 중요하며, 환기와 습도 유지는 물론 천으로 만들어진 소파, 카펫, 커튼 사용을 피하고, 젖은 걸레로 자주 청소하는 것이 좋습니다.

### ❖ 독감 예방접종 필요

- ❖ 규칙적인 생활 습관으로 하루 30분 이상 1주일에 4-5일 운동

### ❖ 식사는 거르지 말고 규칙적으로 균형 잡힌 음식을 섭취

### ❖ 빙판길 조심

- 미끄럼 방지 신발 착용, 눈길 위에서 장난치지 않기
- 조심조심 걸기, 주머니에 손 넣은 채 걸지 않기

## 12월 1일은 에이즈의 날



“세계 에이즈의 날”은 에이즈에 대한 정확한 정보와 예방책을 전달하기 위해 제정된 날로, 1988년 1월 영국 런던에서 열린 세계보건장관회의에 참가한 148개국이 에이즈 예방을 위한 정보교환, 교육홍보, 인권존중을 강조한 ‘런던 선언’을 채택하면서 제정되었다. 레드리본은 HIV감염인 및 에이즈 환자의 인권을 보호하고 지지하며, 이해하고 있음을 표현하는 에이즈의 상징물로서 HIV감염인 및 에이즈 환자와 그들을 위해 일하는 모든 사람들에 대한 지지의 표현이다.

### 🌱 에이즈란?

후천성면역결핍증후군으로 HIV(인간면역결핍바이러스)라는 에이즈 원인바이러스가 몸 안에 들어와 감염되는 질병으로 인체 면역체계를 손상시켜 우리 몸이 수많은 감염에 대항하여 싸울 수 없게 만들어 여러 가지 질환을 일으키며 치료받지 않으면 사망에 이르게 됩니다. 중요한 것은 이 바이러스에 감염이 되어도 증상이 나타나지 않으며 검사를 받기 전에는 감염자인지 확인을 할 수 없다는 것입니다.

## 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!

\*병원원 유료

❗ 초기에 감염사실을 확인하면!

**1** 빠른 치료로  
건강한 삶 가능

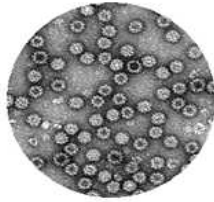
**2** 타인에 대한  
전파 예방

**3** 막연한  
불안감 해소

## 겨울철 장염-노로 바이러스

장염은 노로바이러스에 의한 유행성 위장염으로 나이와 관계없이 전세계에 걸쳐 산발적으로 발생하며 영하의 추운 날씨에도 오래 생존하고 전염성이 매우 강한 특징이 있습니다.

오염된 음식물, 물 섭취, 감염자의 대변 또는 구토물을 통해 발생하여 오심, 구토, 설사, 복통, 권태감, 열 등이 나타나는 위장관 증상이 24~48시간 지속될 수 있습니다.



노로바이러스

### 개인위생관리 요령

1. 화장실 사용 후, 귀가 후, 조리 전 손 씻기 생활화
2. 지하수 사용 자제, 식수는 끓여서 섭취
3. 굴, 어패류는 85℃ 이상 1분간 가열하여 섭취, 음식물을 맨손으로 만지지 않도록 주의
4. 채소, 과일은 흐르는 물에 깨끗이 씻어 섭취
5. 감염 의심 즉시 의료기관을 방문하고 화장실, 변기, 문 손잡이 등은 가정용 염소 소독제를 40배 희석(염소농도 1,000ppm)하여 소독하는 것이 좋습니다.

### 가정용 염소 소독제(4%) 40배 희석 방법

⇒ 1,000ml 제조 시 : 물 975ml + 염소 소독제 25ml

## 디지털 성범죄 예방

보호자가 알아야 할

"디지털성범죄 예방"

7가지 안전수칙

— 1 —

아동 청소년의 온라인 활동에 관심을 갖고 충분한 대화를 나눕니다.

— 2 —

개인정보를 온라인에 올리거나, 타인에게 전송하지 않도록 알려줍니다.

— 3 —

불법촬영, 성적 이미지 합성 등 디지털성범죄 위험성에 대해 알려줍니다.

— 4 —

잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 반드시 알릴 것을 당부합니다.

— 5 —

피해 사실을 알았을 때 아동 청소년의 잘못이 아님을 알려주고 진심으로 지지해줍니다.

— 6 —

아동 청소년의 피해사실 관련 증거자료를 수집합니다.

— 7 —

피해사실을 알았을 때, 전문가에 도움을 요청합니다.

## 디지털성범죄의 피해를 당했을 때 대처법

- 부모님, 선생님께 말씀드리고 경찰에 신고한다.
- 사진, 동영상 등을 캡처해서 증거를 수집한다.
- 법률 지원, 심리치료 등 상담기관
- 연락처

· 전북해바라기센터(☎ 278-011),

한국사이버성폭력대응센터(☎ 02-335-1858)

여성긴급전화(☎ 1366)

## 약물(마약류 포함) 오.남용 예방

마약류 등의 약물 오.남용이 우리나라 사회문제로 대두되고 있습니다. 더 이상 우리나라는 마약 청정국가가 아니며, 최근 10대들도 SNS를 통한 마약성 다이어트약을 불법 구매. 복용하는 사례가 있다고 합니다. 자녀의 건전하고 건강한 성장. 발달을 위해 가정에서도 세심한 지도를 부탁드립니다.

### 1. 약물이란? (광의의 개념)

질병을 치료하거나 예방하기 위해 사용하는 의약품을 포함하여 신체와 정신의 작용을 변화시키는 물질(\*술, 담배, 카페인도 약물에 포함)

### 2. 약물의 잘못된 사용법

- 오용: 의학적 목적이지만, 사용법이 잘못된 것
- 남용: 의학적 목적이 아닌 다른 목적(중독)으로 약을 함부로 사용하는 것

### 3. 마약류 및 약물남용에 따른 폐해

- 의존성, 통제 장애, 사회성 장애, 위험한 사용, 내성 및 금단증상
- 신경조직망 손상으로 정상적인 생활 불가
- 기억력 감퇴, 집중력과 판단력 장애 발생
- 뇌, 간, 심장 등 신체 각 기관 손상 가능
- 환각 상태에서 범죄 유발

▶잠 깨는 용도로 카페인 고함량 음료를 지속적으로 복용한 청소년들에게 신경과민, 자살 생각, 수면 장애, 간 기능 손상, 갑작스런 심장마비 등의 심각한 후유증이 발생할 수 있으므로 주의 요망

▶살 빼는 용도로 마약성 약물을 오.남용할 경우 우울, 불안, 과호흡, 환각상태 등 후유증 유발 가능

### 4. 약물 오.남용 예방

- 약은 필요 시 의사의 처방과 약사의 복용 지도를 받아서 복용할 것
- 임의로 함부로 약을 복용하지 않기
- SNS 등을 통해 안정성이 확보되지 않은 약을 구입하여 복용하지 않기
- 규칙적인 생활과 취미활동을 통해 건강 유지