



여울보건소식

발행인 학교장 장환호
편집인 보건교사 최지연
발행일 2020. 1. 1.

인플루엔자 유행 중!

2019년 11월 15일 인플루엔자 유행주의보 발령, 발생 지속 증가 중입니다.

생활 속 인플루엔자 예방 수칙



개인위생수칙 지키기

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손을 자주 씻기
- 손으로 눈·코·입 만지지 않기



기침예절 지키기

- 기침이나 재채기를 할 때는 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리기
- 발열, 기침, 콧물 등 증상이 있는 경우 마스크 착용하기

인플루엔자 예방접종 받기

사람들이 많이 모이는 장소에 방문하지 않기

증상이 있을 경우 즉시 의사의 진료를 받기

집단시설에서의 인플루엔자 예방·관리



어린이집, 유치원, 학교

- 인플루엔자 진단시에는 어린이집, 유치원, 학교 등 등교 자제



요양시설

- 호흡기 증상이 있는 방문자의 출입 제한
- 시설 직원이 인플루엔자 증상발생시 근무 제한



자주 만지는 표면과 물건 등을 자주 닦고 소독하기

※ 인플루엔자 관리지침 변경 안내 (등교중지 기간 변경 적용)

❖ 인플루엔자에 걸린 경우, 「학교보건법」 제8조 및 같은 법 시행령 제22조에 따라 감염병 환자 및 의사환자 등에 대하여 등교 등을 중지할 수 있습니다.

❖ 2019. 11월 인플루엔자 관리 가이드라인에서의 인플루엔자로 인한 등교 중지 기간은 **"발병 후 해열제 없이 정상체온 회복 후 24시간이 경과할 때까지"**입니다.

❖ 의사의 진료확인서, 진단서, 소견서 중 1부를 완치 후 등교 시 학교로 제출하면 결석 처리되지 않습니다.

(진단명, 격리기간 꼭 명시)

겨울철 건강관리 10계명

1. 적당한 실내온도 유지 = 18~22℃를 유지
2. 실내 습도를 높이기
= 가습기를 사용하거나 실내에 젖은 수건들을 널어두기
3. 창문 열어 환기
= 적어도 하루에 2회 이상 창문을 열기
4. 손을 자주 씻기
5. 물을 자주 마시기 = 겨울은 공기가 건조하므로
6. 피부 보호하기 = 씻은 후에는 피부 보습제 바르기
7. 규칙적인 생활하기
8. 적당한 운동 = 적당히 꾸준히
9. 고른 영양 섭취하기
10. 족욕 또는 반신욕하기
= 전신의 혈액순환을 촉진합니다.



비만예방을 위한 실천

❖ 비만이란?

비만이란 단순히 체중이 많이 나가는 것이 아니라 몸에 **지방이 지나치게 많이 쌓인 상태**를 말합니다. 즉 열량 섭취량보다 소비량이 적은 경우 남은 열량이 몸속에 지방으로 쌓여 비만이 될 가능성이 높아집니다.

❖ 비만 예방을 위한 가정에서 실천사항

- 조리할 때 튀김 볶음 대신 찜 구이를 이용합니다.
- 아침식사를 꼭 준비해 먹을 수 있도록 합니다.
- 식사를 규칙적으로 먹을 수 있게 합니다.
- 식사는 가족과 함께 대화하며 천천히 먹게 합니다.
- 음식은 먹을 만큼만 담아 줍니다.
- 간식은 고열량저영양 간식 대신 **과일 유제품** 등으로 준비합니다.
- TV나 컴퓨터 사용 시간을 자녀와 약속하여 지키게 하며 활동량을 늘려줍니다.

겨울철 장염 : 노로 바이러스 예방

감염경로 / 잠복기 및 주요 증상

❖ 최근 장염 증상으로 보건실을 방문하는 학생들이 많습니다. 겨울철 장염인 노로 바이러스에 대해 자세히 알고 예방할 수 있도록 해볼까요?!

❖ 감염 경로

- 노로바이러스에 오염된 음식물 또는 물 섭취
- 사람의 분변에 오염된 물이나 식품
- 감염자의 대변 또는 구토물

❖ 잠복기 및 주요 증상

- 잠복기 : 10~50시간 (평균24~48시간)
 - 주요증상 : 오심, 구토, 설사, 복통, 권태감, 열
- ※ 증상 발현 후 24시간~72시간이 되면서 증상이 호전



치료 / 예방 및 관리

❖ 치료

- 구토에 의한 탈수 및 전해질 장애를 교정하는 수액요법 등 대증치료

❖ 예방 및 관리

- 항바이러스 백신 등이 개발되어 있지 않아 개인위생 관리 철저
- 지하수 등은 사용을 자제하고 식수는 반드시 끓여서 사용
- 가열·조리한 음식물은 맨 손으로 만지지 않도록 주의
- 과일이나 채소류는 흐르는 물에서 깨끗이 씻어 섭취
- 어패류 등은 가급적 85°C에서 1분 이상 가열하여 섭취
- 손을 충분히 씻고, 주변을 철저히 소독



상대방을 위한 성 인권 교육 : 경 계 존 중 !

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, 엉덩이 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 -인터넷 SNS에 허락받지 않고 사진이나 동영상 올리기 -음란물을 일방적으로 보여주기 -자기 몸의 특정부위를 일방적으로 보여주기



우리 모두는 눈에 보이지 않지만 경계가 있습니다.
상대방의 경계는 침범하지 않고
존중해야 합니다.