

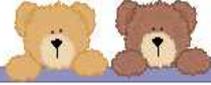


여울보건소식

발행인 학교장 장환호
편집인 보건교사 최지연
발행일 2019. 10. 1.

푸른 빛으로 어우러졌던 산과 들의 나무들이 여러 가지 색깔의 옷들로 갈아입는 단풍의 계절 10월입니다. 아름다운 계절 10월은 일교차가 심해져 우리 몸의 면역기능을 떨어뜨려 감기나 독감에 걸릴 수가 있습니다. 기온의 변화가 심할 때는 옷차림이나 개인위생 등 건강관리를 위해 좀 더 신경을 써야 합니다.

세계 손 씻기의 날



미국 질병통제예방센터(CDC)에서는 **올바른 손 씻기를 '가장 경제적이고 효과적인 감염 예방법'으로 소개**하고 있습니다. 즉 올바른 손 씻기의 역할이 그만큼 크다는 얘기입니다.

매년 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날 (Global Handwashing Day)'이다. 이날은 2008년 10월 15일 유엔 (UN) 총회에서 각종 감염으로 인한 **전 세계 어린이들의 사망을 방지**하기 위한 목적으로 제정되었습니다.



1단계 손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.

2단계 손가락을 마주 잡고 문질러 줍니다.

3단계 손등과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.

4단계 엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 줍니다.

5단계 손바닥을 마주 대고 손가락을 끼고 문질러 줍니다.

6단계 손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 합니다.

환절기 건강관리



무더위로 인해 약해진 면역력이 회복되기 전에 감기에 걸리면 심각한 합병증을 가져올 수 있으므로 평소 음식을 골고루 섭취하고 규칙적인 운동과 충분한 휴식을 통하여 신체의 면역력을 키워 놓아야 합니다.

또, 가장 중요한 개인 위생관리를 평상시에 철저히 해야 합니다. (손 씻기, 양치질 잘하기 등)

환절기 건강관리 수칙을 잘 지켜
건강한 가을을 보내시기 바랍니다. ☺

<p>잠을 충분히 자기</p>	<p>옷을 따뜻하게 입기</p>	<p>외출 후 양치질 꼭 하기</p>	<p>사람 많은 장소에 가지 않기</p>
<p>물 많이 마시기</p>	<p>손발 비누로 깨끗이 씻기</p>	<p>충분한 영양섭취</p>	<p>독감예방접종</p>

독감 예방접종은 10월에



인플루엔자란?

- 흔히 "독감"이라고 불리는 인플루엔자는 감염이 될 경우 **일반적인 감기 증상과 함께 고열, 근육통, 쇠약감 등의 전신증상이 나타나는 것이 특징인 급성호흡기 질환**입니다.
- 인플루엔자 합병증으로 세균성폐렴, 중이염 등이 발생할 수 있고 심부전증, 천식, 당뇨 등과 같은 만성질환을 악화시켜 심각한 합병증 발생할 수 있는 위험이 있기에 **개인위생수칙 준수와 함께 예방접종이 권장**됩니다.

접종 시기

- 독감이 유행하기 이전인 **9월~11월 사이**
- 건강한 성인 대상자들은 의무사항은 아니며, 접종 2주 후부터 항체가 생기며 4주 정도가 지나야 효력이 생기므로 독감이 유행하기 전인 **10월경에는 접종을 하는 것이 효과적**입니다.
- 인플루엔자바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 **지난해에 예방접종을 하였더라도 매년 새로 접종해야** 합니다.

또래 성폭력



교육부의 학교 성폭력 실태 조사 결과 학교 내 성폭력 심의 건수가 **최근 3년간 증가세를 보이며, 초·중고 또래 간 성희롱이 가장 많았다.** 같은 학교 같은 학년 학생에게 성희롱을 당한 초·중고 학생 비율은 평균 70.7%로 나타났다.

또래 성폭력이란?

또래 친구들 사이에서 일어나는 성폭력으로 장난처럼 취급되는 성폭력을 말합니다.

친밀감을 표현하기 위해 한 장난, 게임, 놀이를 할 때 친구의 상황을 생각해 주지 않는다면 충분히 성폭력 상황이 발생할 수 있고, 또래끼리의 장난이라도 상대의 동의가 없는 무분별한 행동은 누군가에게 상처를 주는 성폭력이 될 수도 있습니다.

이런 행동은 하면 안 됩니다!

- 1) 음란물(사진, 잡지, 동영상, 야설)을 보여 주거나 성적 언어와 성행동 흉내 내기
- 2) 장난으로 하는 바지 내리기나 속옷 보기
- 3) 동의 없이 의도적으로 신체 접촉하기
- 4) 기습 뽀뽀, 동의 없이 포옹하거나 뒤에서 껴안기, 무릎에 앉히기
- 5) 동의 없이 핸드폰으로 사진을 찍어 친구들에게 보여 주거나 인터넷에 올리기
- 6) 화장실에서 안을 들여다보기 (노크하고 기다려야 함)
- 7) 상대방의 외모를 비유해서 성적으로 놀리는 행위
- 8) 신체 변화를 성적으로 놀리기
- 9) 게임이나 별칭으로 스킨십 강요
- 10) 사이좋은 친구 둘을 보며 사귀냐고 놀리는 경우
- 11) 이성교재 중인 친구들에게 스킨십 강요하기

10월 11일 '비만예방의 날'



10월 11일은 '비만예방의 날'입니다. 비만은 그 자체로도 삶의 질을 크게 떨어뜨리지만, 무엇보다도 각종 합병증이 더 문제입니다. 심장병, 뇌졸중, 제2형 당뇨병, 암에 이르기까지 각종 심각한 질병의 원인질환으로 작용합니다. 전문가들은 비만 문제를 해결하기 위해서는 **아동·청소년기부터 비만을 예방하는 것이 반드시 필요하다**고 강조합니다.

★**부모가 바뀌어야 아이들이 바뀐다!**
청소년 비만 예방 다섯 가지 행동강령

1. 걱정 체중, 알고 있나요?



: 비만 예방의 첫걸음은 키와 성장 곡선에 따른 '걱정체중 알기'에서 시작합니다.

2. 걷는 즐거움, 알고 있나요?



: 생활 속 운동 실천의 첫걸음, 바로 걷기입니다. '운동을 해야한다.'는 스트레스보다는 움직임으로써 느낄 수 있는 즐거움을 아이와 함께 찾아주세요.

3. 건강한 식사, 같이 하고 있나요?



: 낮에 받은 스트레스, 매운 야식으로 풀고 계신가요? 바쁘다고 패스트푸드, 외식만 하시진 않나요? 부모의 식습관은 그대로 아이가 배웁니다. 조금만 신경 써서 챙겨 먹는 식사, 아이와 함께 해주세요.

4. 충분한 수면, 지키고 있나요?



: 수면시간 부족은 비만의 위험요소입니다. 충분한 휴식과 수면시간을 확대해주세요. 일주일의 피로, 주말에 몰아서 자는 잠으로 풀기보다는 아이들과 함께 걸어보세요.

5. 가족과의 시간, 지키고 있나요?



: 집에서 아이와 함께 있는 시간에도 아이가 아닌 전자기기만 보고 있나요? 부모와 아이의 TV·인터넷·스마트폰 사용 시간은 비만 발생과 비례합니다.

사람은 감염되지 않습니다. 아프리카 돼지열병 Q&A



2019.09.20

질병관리본부
KCDC

2019.09.20

Q1.

아프리카돼지열병이 사람에게도 감염될 수도 있나요?

A.

아프리카돼지열병은 돼지에서만 감염되는 바이러스로 **사람은 감염되지 않습니다.**

2/4

질병관리본부
KCDC

2019.09.20

Q2.

아프리카돼지열병에 걸린 돼지고기를 먹어도 되나요?

A.

국내 유통되는 돼지고기는 **질병에 감염되지 않은 것만 시중에 공급** 되고 있으므로 크게 걱정하지 않으셔도 됩니다. 다만, 고기를 드실 때에는 **충분히 익혀 드셔야** 합니다.

3/4

질병관리본부
KCDC

2019.09.20

Q3.

동물원이나 농장에서 돼지를 만져도 되나요?

A.

아프리카돼지열병은 돼지에서만 감염되는 바이러스로 **사람은 감염되지 않습니다.** 그러나 동물을 만진 경우 반드시 **손을 깨끗하게 씻는 것이** 필요합니다.

4/4