



12월 보건소식

사랑과 존경으로 참과
꿈을 가꾸어 가는
여울교육

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

몸이 아프면 외출,출근,등교하지 않고 1339에 문의하고, 증상이 없으면 등교합니다.!



12월은 본격적인 겨울이 시작되는 달입니다. 날씨가 추워지면서 실내에서 생활하는 시간이 많아졌습니다. 춥더라도 건강을 위해서 가끔 창문을 활짝 열어 신선한 공기로 바꿔주세요. 실내 환기, 습도조절, 그리고 적절한 활동으로 코로나19를 이겨낼 수 있는 건강한 겨울을 보내기 바랍니다.

감염병 예방을 위한

개화소식

| | | |
|---|---|---|
| 면역력 기르기 규칙적인 식사, 운동, 일찍 자기  | 물 끓여 먹기 개인 컵 사용  | 비누로 손 씻기 식사 전, 화장실 사용 후, 집으로 돌아온 후, 놀이 후  |
| 외출 후 개인위생 지키기 양치질, 세수하기, 손, 발 씻기  | 감염병 유행 시 사람이 많이 모이는 곳 피하기 PC방, 오락실 등  | 안전한 음식 먹기 되도록 가족과 집에서 먹기  |



한파 대비 건강수칙

실내에서는

1. 생활습관 : 가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취와 고른 영양분을 가진 식사를 합니다.
2. 실내환경 : 실내 적정온도(18~20℃)를 유지하고 건조해지지 않도록 합니다.

* 어르신과 어린이는 체온을 유지하기 위한 반응이 떨어질 수 있으므로 주의가 필요합니다.

실외에서는

1. 따뜻한 옷을 입습니다.
* 장갑, 목도리, 모자, 마스크를 착용합니다.
2. 무리한 운동은 삼갑니다.
3. 외출 전 체감온도를 확인합니다.
* 날씨가 추울 때는 가급적 야외활동을 자제합니다.

12월 1일은 세계 에이즈 예방의

● 에이즈란 무엇인가?

에이즈의 공식 명칭은 **후천성 면역결핍증후군으로 HIV(인간면역결핍바이러스)**라는 에이즈의 원인바이러스가 몸 안에 들어와서 감염되는 질병입니다.

이 바이러스는 인체의 면역체계를 손상시킴으로써 수많은 감염들에 대항하여 싸울 수 없게 만들고 여러 가지 질환으로 나타나며 치료를 받지 않으면 사망에 이르게 됩니다. 중요한 것은 이 바이러스에 감염이 되어도 증상이 나타나지 않으며 검사를 받기 전에는 감염자인지 확인을 할 수 없다는 것입니다.

● 에이즈 감염경로

- ① 감염자의 혈액을 수혈받거나 주사기, 바늘을 같이 사용한 경우
- ② 감염자와 성관계를 가진 경우
- ③ 감염된 산모의 임신이나 수유를 통해 아기에게 감염되는 경우

● 청소년과 에이즈

세계적으로 가장 에이즈 확산에 취약한 고위험군으로 최근 청소년 감염이 크게 늘고 있습니다. 성에 대한 잘못된 생각과 쉽게 성관계를 하는 것은 에이즈에 노출되는 위험한 일임을 알아야 합니다.

올바른 치약 선택법

✳ 1단계: 큰 글자부터 보라! (충치, 미백, 치주 질환, 시린 이)

치약에 쓰인 문구는 식품의약품안전처에서 허가를 받고 쓴 말이기 때문에 믿어도 됩니다.

| | 주성분 | 특징 |
|-------|-------------------|---|
| 충치 | 불화나트륨, 일불소인산나트륨 | 입속 세균이 부패하면 산을 만든다. 불소는 치아의 내산성을 높여 충치를 예방한다. |
| 미백 | 탄산칼슘, 이산화규소 | 치태제거능력을 높이는 물질로 치아의 마모도를 높여 치아 변색을 막는다. |
| 치주 질환 | 소금, 초산토코페롤 (비타민E) | 소금,비타민이 함유된 치약은 잇몸 염증을 줄이는데 도움을 준다. |
| 시린 이 | 질산칼륨, 인산삼칼슘 | 치아의 마모도가 낮은 물질로 상아질에 방어벽을 형성해 시린이 통증을 완화한다. |

✳ 2단계: 성분표를 확인하라!

모든 치약은 충치 예방과 구취 제거 기능이 있는 성분을 갖지만 치약의 성격을 결정짓는 주성분들은 치아 상태를 호전시키는데 효과를 볼 수 있다. 파라벤, CMIT/MIT(메칠클로로이소치아졸리논/메칠이소치아졸리논)등은 기준치를 초과하거나 검출되면 안 된다.

✳ 3단계, 유통기한을 확인하라!

치약도 부패한다. 그래서 유통기한이 있다. 유통기한이 치약에 크게 문제 될 것은 없지만 치주질환의 원인이 될 수 있으므로 오래된 것은 사용하지 않는 것이 좋다. 치약 튜브 끝에 제조일자 적혀있으므로 이것으로 확인하자.

(출처: 박용덕 경희대학교 치과대학 예방치과학교수)

노로바이러스 장염

식중독은 겨울에도 발생, 경계를 늦춰선 안 된다. 영하 20도 이하의 낮은 온도에서도 생존이 가능한 노로바이러스 때문이다. 겨울철 식중독의 주범인 노로바이러스는 비교적 낮은 온도에서도 오랫동안 생존이 가능하고, 전염성이 매우 강한 특징이 있다.

노로바이러스 예방법

가장 중요한 것은 개인위생 관리다. 감염자와의 접촉으로도 쉽게 전염될 수 있으므로 외출 후나 음식 조리 전, 공중 화장실 사용 후에는 반드시 **손을 깨끗이 씻어야** 한다. 노로바이러스는 입자가 작고 표면 부착력이 강하기 때문에 30초 이상 비누나 세정제를 이용해 손가락, 손등까지 깨끗이 씻어야 한다. 노로바이러스에 감염되기 쉬운 **굴이나 조개 같은 어패류 등 음식을 섭취 시에는 반드시 익혀 먹어야 하며, 지하수의 경우에는 끓여 마셔야 한다.** 노로바이러스는 열에도 강하기 때문에 85℃ 이상의 높은 온도에서 1분 이상 익히는 것이 좋다.

소중한 나!

성폭력이란 상대방의 의사에 반하여 힘의 차이를 이용하여 상대방의 **성적자기결정권**을 침해하는 모든 성적행위를 말합니다.

◆ 성폭력 피해 시 도움 되는 기관 ◆

- ❖ 여성긴급전화 ☎ 1366
- ❖ 학교폭력통합지원 ☎ 117
- ❖ 전북해바라기아동센터 ☎ 063-246-1375

성폭력은 누구에게나, 그리고 언제 어디서나 발생



자존심
남에게 굽히지 않고 스스로의 품위나 가치를 지키려는 마음.

자존감
자신을 스스로 가치 있게 여기고 존중하는 마음.

- ◆ 자존감 높이는 방법
- 자신에게 친절하기 ('나는 소중한 사람')
 - 남과 비교하지 않기
 - 자기 장점 칭찬하기
 - 실패 때 자기 탓 말고 격려하기

겨울철 비타민 D 결핍

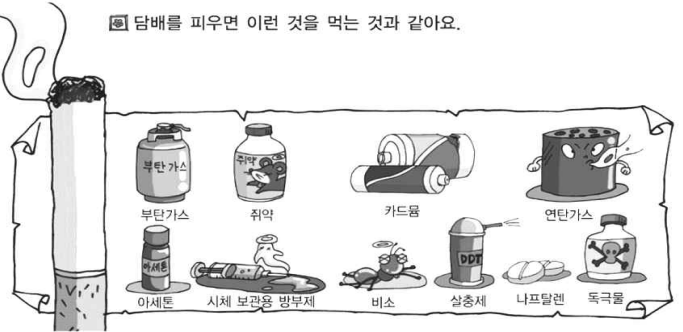
비타민 D는 우리 몸이 칼슘을 흡수하도록 돕고, 비만·심장병·골다공증·암 등 만성 질환의 위험을 줄일 뿐 아니라 우울증 등 정신 질환의 발생 위험을 감소시킨다.

여느 비타민과는 달리 **비타민 D는 햇빛을 쬔면 얻을 수 있다.** 비타민 D 필요량의 약 10%는 햇빛 쬐기를 통해 충족되지 않기 때문에, 음식을 통해 보충해야 한다. 특히 햇빛 쬐기가 힘든 겨울엔 더 많이 섭취해야 한다. 비타민 D 공급 식품은 계란·정어리·참치 캔·연어·비타민 D 강화 유제품 등이다. 일광욕도 도움이 되므로 **햇살이 강한 오전 10시~오후 3시에 20~30분, 팔·다리를 노출 한 채 일주일에 2회 햇빛을 쬔면 필요한 양의 비타민D를 합성할 수 있다.** <출처: 중앙일보>

청소년 흡연예방

담배 연기 속에 들어 있는 약 5000여 종의 독성 화학물질이 호흡기에 직접 피해를 주며 폐를 통해 온몸을 돌면서 모든 장기에 암이나 각종 질병을 만듭니다.

☞ 담배를 피우면 이런 것을 먹는 것과 같아요.



- ❖ 청소년의 세포, 조직, 장기는 아직 완전하게 성숙하지 않은 상태이므로, 성숙한 **세포나 조직에 비해 더 큰 손상**을 입게 됩니다.
- ❖ 청소년의 흡연은 자연히 전체 흡연 기간이 성인보다 더 길고, 흡연량도 더 많아지게 됩니다.
- ❖ 청소년들은 성인에 비해서 흡연으로 인한 특별한 신체적 증상을 느끼지 못하기 때문에 습관적 흡연으로 **중독**에 빠져들게 됩니다.

상대방을 위한 성인권교육 - '경계 존중' -

| 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 따라 다니기 |
| 시각적 경계 | -남의 몸 몰래 엿보기 -자기 몸의 특정부위를 일방적으로 보여주기 -음란물을 일방적으로 보여주기 -인터넷 SNS에 허락받지 않고 사진이나 동영상 올리기 |

'나의 경계 영역'

(우리몸의 경계)



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

● 엄마와 아빠의 모습을 보고 배워요

- 부모님의 사랑하는 모습과 존중하는 태도는 자녀에게 가장 좋은 성교육입니다.
- 자녀의 성에 대한 느낌과 가치관은 부모님을 보고 가장 먼저 배웁니다.

● 아이의 사생활도 보호해 주세요

- 아무리 부모와 자녀의 관계라도 **사생활은 보호해주는 것**이 좋습니다.
- 자녀 방에 들어갈 때는 노크를 하고 자녀의 물건을 함부로 만지지 않는 것이 좋습니다.

2020. 12. 1.

전 주 여 울 초 등 학 교 장