



여울보건소식

발행인 학교장 강철성
편집인 보건교사 백은희
발행일 2018. 12. 3



크리스마스과 겨울방학이 기다려지는 계절입니다. 날씨가 추워지면서 실내에서 생활하는 시간이 많아졌습니다. 겨울철 실내 난방과 함께 춥다고 문을 꼭꼭 닫고 있으면 공기 속의 산소가 부족하게 됩니다. 또, 두꺼운 옷의 먼지와 오염물질이 쌓여서 감기에 걸리기 쉽습니다. 춥더라도 건강을 위해서 가끔 창문을 활짝 열어 신선한 공기로 바꿔주세요. 실내 환기, 습도 조절, 그리고 적절한 활동량은 건강한 겨울나기의 기본입니다.

전국에 인플루엔자 유행주의보 발령

질병관리본부, 인플루엔자(독감) 유행주의보를 발령

올해 인플루엔자 유행주의보는 작년보다 2주 빨리 발령됐다.

1. 인플루엔자 의심 증상은 38°C 이상의 갑작스러운 발열이 생기고 기침 또는 인후통이 생기는 것이다.
2. 인플루엔자는 기침, 재채기 등을 통해 사람끼리 전염된다.
3. 기침, 재채기에 의해 다른 사람이나 물체에 묻은 비말을 만진 손을 씻지 않고 눈, 입, 코를 만질 경우에도 인플루엔자 바이러스에 감염될 수 있다.
4. 인플루엔자에 감염된 영유아나 학생은 전파 예방을 위해 증상 발생일로부터 5일이 지나고, 해열제 없이 체온을 회복한 후 48시간 이후까지 어린이집, 유치원, 학교, 학원 등에 가지 않는 것이 좋다.
5. 다음과 같은 개인위생 수칙을 반드시 지켜야 한다.

■ 개인위생수칙 ■

올바른 손씻기의 생활화

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- 외출 후, 코를 풀거나 기침, 재채기 후, 배변 후, 식사 전·후, 기저귀 교체 전·후 등

기침예절 실천

- 기침할 때는 휴지나 옷소매 위쪽으로 입과 코를 가리고 하기
- 기침 후 반드시 올바른 손 씻기 실천
- 호흡기 증상이 있을 시 마스크 착용
- 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기

씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기

인플루엔자를 예방합시다.

1. 인플루엔자 예방접종받기
2. 올바른 손씻기의 생활화
3. 기침예절 실천
4. 증상발생시 의료기관에서 진료받기

<출처 : 질병관리본부>

손 씻기 및 기침예절

손만 잘 씻어도 감염병을 절반으로 줄일 수 있습니다.

손, 씻을까? 말까? 고민하지 말고 자주자주 씻으세요!

하지만, 올바른 방법으로 씻지 않으면 손을 씻어도 상당수의 세균이 남아있어요!

잘 씻지 않는 손 부위

- 대부분 씻김
- 비교적 씻기지 않음
- 거의 씻기지 않음

손바닥 손등

*출처: Taylor L (1978). An evaluation of hand washing techniques - L. Nursing Times. 74:54-55

모두 올바른 손씻기 6단계로 구석구석 깨끗한 손씻기를 실천해요!

올바른 손씻기 6단계

1. 손바닥
2. 손등
3. 손가락 사이
4. 두 손 모아
5. 엄지 손가락
6. 손톱 밑

올바른 기침예절과 손씻기

기침할 때 옷소매로 입과 코를 가리고!

【올바른 기침예절】

휴지나 손수건은 필수 옷 소매로 가리기 기침 후 비누로 손씻기

<출처 : 질병관리본부>

학부모와 함께하는 성교육 9

아동 범죄자의 10가지 행동 유형

미국 예방교육 전문가 켄우든 교수의 분석에 의하면 성폭력이나 유괴 등의 아동 범죄를 저지르는 범죄자들은 어린이를 속이기 위해 다음과 같이 친근한 척 행동하며 유인한다고 합니다.

1. 애정을 표현합니다.

"너 정말 귀엽게 생겼다"

"너한테 잘 어울리는 게 있는데, 보러 가자!"

2. 도움을 요청합니다.

"이 물건 함께 들어줄래?" "길을 좀 알려줄래?"

3. 애완동물을 이용합니다.

"강아지가 아픈데 좀 돌봐줄래?"

"저기 고양이가 있는데 같이 보러 가자."

4. 선물을 이용합니다.

"경품 행사 중이야. 이름과 주소를 알려줄래?"

5. 위급상황을 가장합니다.

"지금 엄마가 아프시데, 널 빨리 데려오래."

6. 장난감과 게임을 이용합니다.

"새로 나온 게임기가 있어, 같이 보러 갈래?"



7. 친근한 이름을 이용합니다.

"아저씨 알지? 아빠 친구잖아, 맛있는 거 사줄게."

8. 놀이친구를 가장합니다.

"너 심심하지? 우리 같이 놀까?"

9. 온라인 채팅을 이용해 접근하기도 합니다.

"지금 놀이터로 나와."

10. 권위를 사용하기도 합니다.

"어른이 따라오라면 오는 거지!"

"나 옆 학교 선생님이야" <출처:아동성폭력예방캠페인,EBS>



Q 항생제 내성은 내 몸에 내성이 생겨서 약에 반응하지 않는다는 것인가요?

A: 아니요, 내성을 갖게 되는 것은 사람의 몸이 아니라 세균들입니다.



항생제 내성균, 왜 문제일까?

세균들이 항생제에 대항하는 방법을 만들어 항생제가 무용지물이 되는 것입니다. 그래서 개인은 물론 우리 사회 전체와 동물과 환경까지 함께 항생제를 오남용하지 않도록 조심해야 합니다.

Q 감기와 독감이 빨리 나으면 좋겠어요, 항생제 처방해 주시면 안 돼요?

A: 안 됩니다. 항생제는 세균성 질병에 사용합니다.



감기나 독감은 바이러스가 원인이므로 항생제로 치료되지 않습니다. 항생제가 필요하지 않을 때 항생제를 복용하면 소화나 면역력을 담당하는 장 내 유익한 세균들도 함께 죽습니다. 의사의 진단이나 검사 결과에 따라 세균성 질환일 때, 적합한 항생제를 사용해야 합니다. 또한, 세균 감염은 개인위생 관리와 백신 접종을 통해 예방해야 합니다.

"항생제 내성의 증가는 세계적인 보건 위기이며, 각국 정부는 항생제 문제를 오늘날 국민 건강문제의 가장 큰 도전 중 하나로 인식하고 있습니다." - 마가렛 찬(MARGARET CHAN) WHO사무총장의 성명서 중 <출처: 질병관리본부>

어린이 비만 예방을 위한 5가지 행동수칙

아동 비만예방을 위해 가정에서 어른과 아이가 함께하는 행동수칙 5가지입니다.



적정 체중을 알고 있나요?

아이의 성장 과정에 따른 적정 체중을 알고 있습니까? 비만예방의 첫 걸음은 신장과 성장곡선에 따른 '적정체중' 알기에서 시작합니다.

걷는 즐거움을 알고 있나요?

생활 속 운동 실천의 첫 걸음, 바로 걷기입니다. '운동을 해야 한다'는 스트레스 보다는 움직임으로써 느낄 수 있는 즐거움을 가족과 함께 찾아 주세요.

건강한 식사, 같이 하고 있나요?

낮에 받은 스트레스, 매운 야식으로 풀지는 않나요? 바쁘다고 패스트푸드·외식만 하진 않나요? 가정에서의 식습관은 그대로 아이가 배웁니다.

충분한 수면, 지키고 나요?

수면시간 부족은 비만의 위험요소입니다. 충분한 휴식과 수면시간을 가지세요.

가족과의 시간, 지키고 있나요?

집에서 가족과 함께 있는 시간에 전자기기만 보고 있나요? TV·인터넷·스마트폰 사용시간은 비만 발생과 비례합니다.

<출처: 참보건강연구회>

학부모와 함께하는 약물 오남용 예방교육 9

항생제 오해와 진실

"모든 약은 독이다.

올바른 사용이 독과 약을 결정한다."

- 의학자 파라셀수스 -



약이 되기도 하고 독이 될 수도 있는 약 우리의 건강을 위해 건강을 위해 올바르게 사용합시다.

Q 항생제 처방을 받았지만, 약을 다 먹기 전에 증상이 나아졌습니다. 남은 약은 그만 먹을까요.

A: 처방전에 따라 처방받은 약을 끝까지 드셔야 합니다.

감염이 완전히 치료되지 않고 세균이 내성을 가질 수 있도록 유도할 수 있습니다. 항생제를 의사가 처방한대로 복용해야 합니다. 남은 항생제를 공유하거나 사용해서는 안 되며 의사가 필요하다고 생각하지 않으면 항생제 처방을 요구해서는 안 됩니다.

