



# 10월 보건소식

발행일 : 2024년 10월 8일  
 발행인 : 교 장 정금주  
 주관인 : 교 감 정진숙  
 편집인 : 보건교사 김옥순  
 발행처 : 용진초등학교

## 10월 15일은 『세계 손씻기의 날』



매년 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날 (Global Handwashing Day)' 입니다. 올바른 손 씻기는 '가장 경제적이며 효과적인 감염 예방법' 입니다.

**1단계** 손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.

**2단계** 손가락을 마주잡고 문질러 줍니다.

**3단계** 손등과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.

**4단계** 엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 줍니다.

**5단계** 손바닥을 마주 대고 손깍지를 끼고 문질러 줍니다.

**6단계** 손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손등 밑을 깨끗하게 합니다.

## 인플루엔자 예방접종 안내

### 인플루엔자란?

흔히 '독감'이라고 불리는 인플루엔자는 감염이 될 경우 일반적인 감기 증상과 함께 고열, 근육통, 쇠약감 등이 전신증상이 나타나는 것이 특징인 급성호흡기질환입니다.

인플루엔자 합병증으로 세균성 폐렴, 중이염, 등이 발생 할 수 있고 심부전증, 천식, 당뇨 등과 같은 만성질환을 악화시켜 심각한 합병증이 발생할 수 있는 위험이 있기에 개인위생수칙 준수와 함께 예방접종이 권장됩니다.

### 접종시기

- 독감이 유행하기 이전인 9-11월 사이
- 인플루엔자 바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 지난 해에 예방접종을 하였더라도 매년 새로 접종해야 합니다.

만13세 이하 어린이는 국가 예방접종 지원(무료) 대상자



### 어린이

# 인플루엔자 예방접종하고 질병을 이길 병으로!



<b>지원대상</b>	생후 6개월 이상 ~ 13세 어린이 (2011.1. ~ 2024.8.31. 출생자)
<b>접종기관</b>	지정의료기관 및 보건소 * 예방접종도우미 누리집에서 확인 가능(보건소 방문 전 확인 필수)
<b>지원기간</b>	· 2회 접종자   2024.9.20.(금) ~ 2025.4.30.(수) · 1회 접종자   2024.10.2.(수) ~ 2025.4.30.(수)



1. 의료기관 방문 시 자가주사제 2. 예방접종 3. 20~30분 대기 4. 접종 후 30분 이상 관찰 (환자 보호자 동반 필수)

1339 KFA 대한약사협회

## 환절기 감기와 인플루엔자 예방

일교차가 큰 환절기일수록 면역력이 떨어지기 쉽기 때문에 감기에 더욱 주의가 필요합니다.

**실내 온도와 습도 적절히 유지**  
온도: 20~22℃, 습도: 50~60%

**외출 후 비누를 사용하여 흐르는 물에 30초 이상 손 씻기**  
30초 이상

**채소와 과일 충분히 섭취하기**

**따뜻한 물 충분히 마시기**

## 디지털 성범죄 예방



### 디지털 성범죄 위험성, 이렇게 알려주세요.

1. 동의하지 않은 촬영과 유포는 '장난'이 아닌 '범죄'라고 알려주세요.
2. 친구사이라도 신체 사진을 보내는 것은 위험할 수 있다고 알려주세요.
3. SNS, 게임에서 만난 친구가 신체 사진을 요구할 때 주변에 도움을 요청해야 한다고 알려주세요.
4. 온라인에서 만난 친구의 프로필이 가짜일 수도 있다고 알려주세요.
5. 온라인에서 만난 친구에게 개인정보(학교, 연락처 등) 공유하지 않아야 하며, 개인정보를 유출할 수 있는 게시물은 비공개로 처리하라고 알려주세요.
6. 개인정보 유출 시, 범죄에 악용될 수 있다고 알려주세요.
7. 평소 자녀와 충분한 대화를 나누세요.
8. 피해에 대한 책임을 아이에게 묻지 마세요.

### 이렇게 대처하세요.

1. 피해 발생시 혼자 고민하지 말고, 경찰청 112로 연락하세요.
2. 디지털성범죄피해자지원센터를 통해 도움을 받으실 수 있습니다.
3. 음란물 피해의 경우, 디지털 피해자지원센터에 삭제 요청합니다.

## 마약류 및 약물오남용 예방

유해 약물 중 특히 더 해로운 약물이 바로 마약류입니다. 마약류란 작은 양이라도 우리 몸에 강력하게 작용하여 통증을 진정시킵니다.

이때 통증이 감소하면 기분이 좋아지게 되고, 뇌에서 기분을 담당하는 부분을 자극해 지금 내가 행복하다고 착각하게 만들어 마약을 계속 사용하게 만듭니다.

특히, 마약류의 종류 중 "살 빼는 약" 또는 "공부 잘하는 약" 등의 이름으로 청소년을 유혹하는 항정신성의약품이 있습니다. 이 의약품은 뇌에서 기분을 담당하는 부분에 작용하여 마치 내가 행복하다는 착각을 할 수 있게 해줍니다.

마약은 한 번의 투약으로도 **강한 중독성을 빠르게**

유발하여 뇌를 변형시키고 손상시키는 등 신체에 **악영향**을 미치므로 매우 위험합니다. 그래서 마약을 한번 하면 강력한 중독성으로 인하여 빠져나오기가 쉽지 않아서 많은 사람이 마약의 늪에서 허우적듭니다.

호기심과 궁금증으로 마약에 손을 대고 싶어졌거나 "나는 마약을 해도 나중에 금방 끊을 수 있어"라고 생각을 한다면 그것은 대단히 잘못된 생각입니다.

### 마약이란?

의존성, 내성, 금단증상, 유해성을 가진 물질



### 3차 흡연이란? (국립 암 정보센터 제공)

**담배 연기가 벽이나 표면에 달라붙은 뒤 빠져나오는 것으로** 담배를 피운 뒤 며칠, 몇 주, 심지어 몇 달이 지나도 남아있을 수 있습니다. 3차 흡연은 특히 공간이 좁고, 밀폐된 흡연자의 자동차에서 쉽게 발견할 수 있습니다.

### 3차 흡연의 피해를 줄이려면?

가장 좋은 방법은 **금연**입니다.

- 가. 실외에서 흡연한 후 최소 **15분**이 지난 후에 집으로 들어갑니다.
- 나. 집에 들어가면 **샤워**를 하고 이를 닦은 후 새 옷으로 갈아입고 가족과 만나도록 합니다.
- 다. 흡연자의 옷은 다른 가족의 옷과 분리하여 밀폐된 용기에 담아 보관한 후 **따로 세탁**하는 것이 좋습니다.

### 보건퀴즈

#### 『전북형 건강증진실천학교 퀴즈대회』 안내

우리학교는 2024년 전북형 건강증진실천학교를 운영하고 있으며 실천분야로는 마약류 및 약물 오남용예방입니다.

이 사업의 일환으로 **전북형 건강증진실천학교 퀴즈대회**를 운영합니다. 아래 주소나 QR코드로 접속하여 많은 참여 부탁드립니다. (총 7문항으로 정답을 모두 맞힌 경우에는 상품이 있어요~)

기간 : 2024. 10. 8. (화) ~ 10. 16. (수)

※가정에서 어른들과 함께 하면 더 좋아요^^

주소 <https://naver.me/xprvPk9b>

QR코드

