

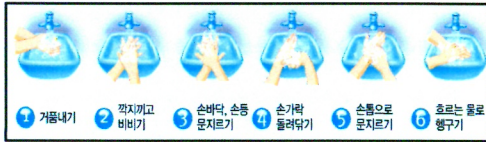


# 10월 보건소식

발행인 : 유일여고 보건교사  
발행일 : 2018.10.01

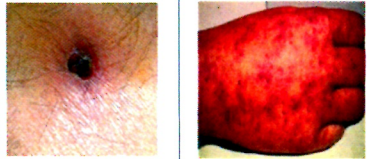
## 10월 15일은 세계 손 씻기의 날

질병관리본부는 유엔에서 정한 세계 손 씻기의 날 (10월 15일)을 맞이하여 감염병 예방을 위한 첫 걸음으로 손 씻기의 중요성을 강조하고 있습니다. '30초의 기적'이라는 캠페인을 통해 비누를 사용한 올바른 손 씻기는 모든 감염성 질환의 70% 예방할 수 있음을 강조하며, 올바른 손 씻기 6단계의 생활화를 권고하고 있습니다.



## 가을철 감염병 주의

가을철 야외 활동 중에 걸릴 수 있는 감염병을 주의해서 건강한 나들이가 되도록 합니다.

	유행성출혈열	렙토스피라증	쯔쯔가무시
감염경로	들쥐, 집쥐 등에게 있는 배아를 통해 전파	들고양이, 들쥐의 소변으로 배설된 균이 물에 섞여 나뉘는 상채를 통해 전파	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 유충에 접촉하여 전파
증상	고열, 두통, 복통	고열, 두통, 근육통, 눈의 충혈	진드기에 물린 상처, 두통, 열
발생시기	10월~12월	9~11월	9~11월
쯔쯔가무시 물린 자국/발진			

★ 세 가지 가을철 감염병의 특징은 산이나 들판의 풀밭 등에서 땀을 흘릴 수 있다는 것입니다. 쥐나 들짐승 등의 소변, 털 등에 바이러스나 진드기 등이 옮겨 결핵 풀밭 등에 있다가 사람의 호흡기 또는 피부를 통해 감염되므로 예방에 최선을 다해야 합니다.

### 예방법

1. 산과 들에서는 긴 팔, 긴 바지 옷을 입는다.

2. 잔디 위에는 돗자리 등을 깔고 앉으며 잔디 위에 옷을 함부로 놓지 않는다.
3. 야외에서 돌아오면 옷은 세탁하고 목욕을 한다.
4. 집 주변 들쥐, 집쥐의 서식지를 없앤다.
5. 야외 활동 후 갑작스러운 고열이 있을 때에는 반드시 의료기관이나 보건소를 방문하여 진료를 받는다.

## 올바른 의약품 복용법

### ■ 약물을 복용하기 전에 알아두어야 할 것은?

1. 이름과 약물명을 확인하세요.
2. 용법과 용량을 확인하세요. 약 봉투나 복약 안내문에서 확인 할 것. 특별히 의사 지시가 없을 경우에는 약 봉투에 적힌 용법대로 정확하게 복용하세요.
3. 증상이 비슷하다고 해서 자신의 약을 다른 사람에게 주거나, 다른 사람의 약을 복용해서는 안 됩니다. 증상이 비슷하다고 같은 질환이라고 할 수는 없습니다.

### ■ 일반의약품 중 많이 사용되는 약물의 사용법 및 주의사항

1. 진통제: 감기, 몸살, 관절염, 치통, 생리통, 발열 및 두통에 널리 쓰이는 진통제는 일반적으로 안전한 약물로 알려져 있으나, 적절하게 사용하지 않을 경우, 약물종류에 따라 위궤양, 간독성, 신독성 등의 유해반응이 나타날 수 있으므로 주의하여 사용해야 합니다.
2. 소화제: 소화제를 복용할 경우에는 증상에 따른 올바른 선택이 필요하며, 장기간 습관적 사용은 의존성을 부를 수 있으므로 주의해야 합니다.

## 벌레에 물렸을 때

요즘 이상 기온과 야외 활동이 많아 모기를 비롯한 각종 벌레에 물려 가려움증을 호소하는 학생들이 많아 벌레에 물렸을 때 몇 가지 주의사항을 소개합니다.

- ① 먼저 물린 부위를물로 깨끗이 씻습니다.
- ② 물린 부위가 가렵더라도 손으로 만지거나 긁지 말고
- ③ 차가운 물로 찜질을 하여 통증을 가라 앉히는 것이 좋습니다.
- ④ 물린 부위에 침을 바르지 않습니다. 침 속에는 많은 균들이 있어 오히려 상처를 덧나게

할 수도 있습니다.  
통증이 심하거나 쉽게 가라앉지 않는다면 병원 치료를 받도록 합니다.

## 스트레스 점검

아래 질문에 하나씩 점수를 적고 합해 보세요.

(그렇지 않다 0점, 약간 그렇다 1점, 대체로 그렇다 2점, 매우 그렇다 3점)

1. 쉽게 짜증이 나고 기분 변화가 심하다.	
2. 피부가 거칠고 각종 피부질환이 심해졌다.	
3. 온몸의 근육이 긴장되고 여기저기 쑤신다.	
4. 잠에 잘 못 들거나 깊은 잠을 못자고 자주 깬다.	
5. 매사에 자신이 없고 자기 비하를 많이 한다.	
6. 별다른 이유 없이 불안하고 초조해 한다.	
7. 쉽게 피로감을 느낀다.	
8. 매사에 집중이 잘 안되고 일의 능률이 떨어진다.	
9. 식욕이 없어 잘 안 먹거나 갑자기 폭식을 한다.	
10. 기억력이 나빠져 잘 잊어버린다.	

- ★ 6~10점 : 약간 스트레스
- ★ 11~15점 : 비교적 심한 스트레스
- ★ 16~20점 : 심한 스트레스로 적극적인 대처가 필요
- ★ 21점 이상 : 전문가 상담이 필요

## 데이트성폭력

### ■ 데이트 성폭력이란?

남녀쌍방이 이성애의 감정이 있거나 그 가능성을 전제하고 만나는 관계에서 일어나는 성폭력을 지칭합니다. 즉, 이성관계를 목적으로 데이트 관계에 있는 사람으로부터 자신의 '성적인 의사'와는 무관하게 받게 되는 성적인 언행을 뜻합니다.

### ■ 여학생...

1. 남자와 여자는 성적인 면에서 서로에게 원하는 바가 다를 수 있으므로, 서로의 차이를 인정하고 이해하기 위해서는 진지하고 솔직한 대화가 필요합니다.
2. 본인이 원하지 않는 것을 남자 친구가 요구할 때는 분명하게 "싫음"의 의사를 표해야 하며 변명을 하거나 미안해 할 필요가 전혀 없습니다.
3. "싫음"에 대한 나의 생각과 감정이 충분한 이유이므로 자신의 감정을 표현하도록 하세요.
4. 남자 친구의 생각도 인정해 주면서 나의 생각을 정확하고 일관되게 이야기하세요.
5. 만일 남자친구의 요구를 내가 거부하였다고 하여

남자친구가 상처를 받거나 나의 애정을 의심해서 갈등이 생긴다면 그 남자친구와 계속 관계를 유지해야 할 것인지에 대해 진지하게 생각해 보아야 합니다.

### ■ 남학생...

1. 나의 욕망에 따라 행동하지 말고, 자신의 느낌을 솔직히 말하고 여자 친구가 정말로 원하는 것이 무엇인지 끝까지 귀를 기울여 세심하게 들어 주도록 하세요.
2. 나에 대한 여자 친구의 애정이 크다고 해서 여자 친구의 성적 욕구도 높아져 있을 것이라고 생각한다면 정말 큰 실수를 할 수 있습니다.
3. 여자 친구가 내가 원하는 성행위를 거부했다고 해서 나 자체를 거절하는 것은 아닙니다. 그녀는 단지 그 순간에 남자만 원하는 일방적인 행동에 동의하지 않은 것 뿐입니다.
4. 여자 친구는 때때로 머뭇거리거나 불분명한 태도로 망설이다가 마지막 순간에 "싫음"을 표현할 수 있는데 이 마지막 거부의사에 대해서도 반드시 존중해 주어야 합니다.
5. 남자의 순간적인 성충동은 분명히 자제할 수 있는 것임을 인정하도록 합시다.

## 성매매예방

성매매방지법이란? 성매매를 통해 이익을 얻기 위해 성(性)을 좋지 않은 방향으로 이용하는 사람들을 처벌하고 성매매로 피해를 받아 몸과 마음에 상처를 받은 사람들을 보호하고 도움을 주기위한 법입니다.

### 성매매는 엄연한 '불법행위'입니다.

돈으로 타인의 성을 거래하는 성매매는 한 사람의 인권을 파괴합니다.



### ■ 성매매 예방을 위해 반드시 생각해야 할 것

- '나'는 세상에서 단 한사람이다.  
세상에 하나밖에 없는 '나'는 돈으로 환산할 수 없는 귀중한 존재이다. ♥나를 사랑하자♥
1. 성매매 유혹에 빠지려는 친구가 있다면, 순간의 실수, 잘못된 판단이 얼마나 치명적인 결과를 초래하는지 알려줍니다.
  2. 음란 스팸메일 혹은 채팅을 통해 성매매를 유혹, 알선하는 사람은 즉시 신고합니다.
  3. 고소득 조건의 취업이나 직업소개소, 구인광고에 현혹되지 않습니다.
  4. 절대 가출하지 않습니다.