



보건소식

< 11월 보건소식지 >

발행일 : 2022. 11. 1.

발행처: 서울삼육중 보건실

감기와 독감 싫어~ 가까이 오지 마

일교차가 커서 감기로 인해 보건실을 방문하는 학생이 늘어나고 있는 계절입니다. 감기나 독감 바이러스는 어떻게 사람과 사람 사이를 옮겨 다닐까요? 그 이유를 알게 되면 예방도 쉬워집니다.

예방법

비
말
감염



감염자의 재채기나 기침과 함께 나온 바이러스를 들이 마셔서



마스크 쓰기

접
촉
감염



바이러스가 묻은 물건을 만진 손이 입이나 코에 닿아서



손 씻기

공
기
감염



공기 중에 떠다니는 입자 속에 있는 바이러스를 들이 마셔서



사람 많은 곳 피하기

※ 열이 나거나 감기증상이 심한 학생은 병원에서 진료받고 코로나, 혹은 독감 검사를 합니다. (코로나 및 독감은 등교중지이며 출석인정)

- 코로나, 독감 예방 위해 마스크를 잘 착용
- 열과 호흡기감염 증상이 있으면 집에서 쉬기
- 독감예방접종하기

2022-2023절기 어린이 인플루엔자 국가예방접종 지원 안내

[지원대상] 생후 6개월 ~ 만 13세 어린이 (2009.1.1. ~ 2022.8.31. 출생)

※ 실제 생년월일과 주민등록상 생년월일이 상이한 어린이는 실제 생년월일 기준

[지원기간] 2회 접종대상자 2022.9.21.(수) ~ 2023.4.30.(일)

1회 접종대상자 2022.10.5.(수) ~ 2023.4.30.(일)

※ 예방접종 일정 및 접종횟수는 예진 의사와 상담 필요

[접종기관] 지정의료기관 및 보건소

※ 예방접종도우미 누리집에서 확인 가능 (보건소는 방문 전 확인 필수)

소중한 눈, 건강하게

가을, 겨울에는 대기 중 습도가 급격히 낮아져 눈도 건조해지기 쉽기 때문에 건강한 눈을 위한 노력이 더 중요합니다.

✿ 건강한 눈을 위한 수칙

- 눈의 긴장을 풀고 휴식을 취하기
- 쉬는 시간에 창밖을 내다보기
- 수시로 눈동자를 움직이며 눈 운동하기
- 책을 볼 때 30cm 이상 거리 유지하기
- 30분 TV 시청 후 눈 운동하기
- 컴퓨터 사용시 모니터와 40cm 이상 거리두기
- 바른 자세를 유지하며 잠을 충분히 자기
- 눈에 좋은 음식 비타민A 섭취하기 (고구마, 당근, 파프리카, 상추, 시금치, 토마토, 블루베리, 굴)
- 잠자리에 핸드폰 가져가지 않기

✿ 이럴 땐 안과검진을 받으세요

- 눈을 찡그린다.
- 눈을 자주 비비거나 깜박거린다.
- TV를 가까이서 본다.
- 머리가 자주 아프다고 한다.
- 눈물을 자주 흘리거나 빛에 민감하다.

✿ <눈 체조> 같이 해봐요



왼쪽으로
10초



오른쪽으로
10초



위쪽으로
10초



아래쪽으로
10초



시계방향 &
반시계방향



눈바깥쪽 누르기
30초



눈안쪽 누르기
30초



손바닥
비비고



눈위에
살포시



확실히 미소지으며
끝~

미세먼지 예방 행동 요령

- 미세먼지는 입자가 매우 작으므로 흡입 시 코점막을 통해 걸러지지 않고, 폐 깊이까지 침투하여 천식이나 폐질환, 각종 호흡기질환의 원인이 될 수 있습니다.
- 에어코리아 홈페이지(<http://www.airkorea.or.kr>) 미세먼지예보 문자전송 서비스 활용



실외활동 자제



안경이나
선글라스 착용



외출 시 미세먼지
마스크 착용



긴 소매옷 착용



외출 후
얼굴, 손 씻기



하루 1.5L 이상
수분섭취

청소년의 음주와 흡연

적은 양의 술도 성인보다 해롭습니다.

어린시기의 시작된 음주와 흡연은 성인기의 알코올 중독, 니코틴 중독의 위험성을 높입니다.

청소년 음주는 폭음이 발생할 수 있습니다.

15세 이하 > 20세 이상

비의도적손상



7배

음주교통사고



7배

폭행사고



10배

흡연으로 인한 암발생 위험

15세 이하 > 25세 이하

60세에 이르러 폐암이 발생할 확률 3배

척추측만증 예방 - 바른 자세

허리가 S자형으로 조금씩 휘어지는 것을 척추측만증이라 합니다.

어깨나 골반 높이가 다르거나 골반이 치우쳐 보이면 척추측만증을 의심해 볼 수 있어요.

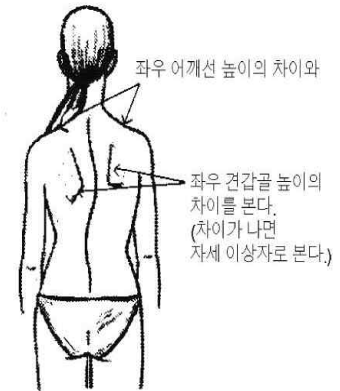
□ **원인**: 키가 자라는 시기에 앉는 자세와 선 자세가 나쁘거나 운동부족으로 등뼈 주변에 있는 근육의 힘이 없어져서 등뼈가 휨다.

□ **증상**: 어깨, 등, 허리가 불편하고 아프다. 등, 가슴 양쪽의 균형이 안 맞아 보기 흉하고 움직임이 둔해진다. 휘어진 등으로 살아야 하므로 피로가 빨리 오고, 디스크와 같은 병에 시달린다.

- **예방**: ① 청소년기는 성장기이므로 바른 자세로 앉고 서는 것이 중요하다.
② 컴퓨터 게임은 한 시간 이상 하지 않는다.
③ 힘을 키우는 운동을 한다. (줄넘기, 턱걸이, 달리기, 수영, 플라후프 등)
④ 자세가 나쁘거나 어깨, 등허리가 많이 아프면 병원검진과 치료를 하는 것이 좋다.

<출처: 서울특별시교육청>

<그림 1> 바른 자세로 약간 다리를 벌리고 세운후



그루밍 성범죄

그루밍 성범죄란 가해자가 피해자의 호감을 얻고 친밀한 관계를 형성한 뒤 성적인 가해행위를 행하는 성범죄를 뜻해요. 그루밍(grooming)은 '가꾸다', '치장하다'는 뜻의 영어단어죠. 그루밍 성범죄는 일반적으로 피해자를 선택, 취미나 관심사를 파악해 신뢰를 쌓고, 피해자를 도울 수 있는 사람들로부터 고립시키고, 피해자와의 신체 접촉을 유도해 성적인 관계를 형성하고, 이 사실을 은폐하기 위해 협박과 회유를 통해 피해자를 심리적으로 지배하는 단계를 거칩니다.

아동·청소년 대상 온라인 그루밍은 가해자가 온라인 채팅·모바일 메신저·SNS를 통해 미성년자에게 접근하면서 시작되죠. 그루밍 성범죄는 피해자가 자신이 학대받는 걸 인식하지 못하거나, 표면상 저항하지 않은 것처럼 보이는 경우가 많아 수사가 어려워요. 하지만 피해자가 미성년자면 형법 제305조(미성년자에 대한 간음·추행)와 아동·청소년의 성보호에 관한 법률을 근거로 처벌할 수 있습니다.



그루밍 성범죄 피해 단계

- 1단계: **피해자 고르기** - 가출, 방임 등 피해자의 취약점 파악
- 2단계: **신뢰 얻기** - 피해 청소년의 필요를 채워주며 신뢰 얻기
- 3단계: **욕구 충족** - 선물을 해주며 피해자의 욕구 충족
- 4단계: **고립시키기** - 미성년자를 혼자 고립시키며 의존성 키움
- 5단계: **성적인 관계 요구** - 자연스러운 신체 접촉 유도
- 6단계: 아무도 네 말을 믿지 않아, **협박과 회유**로 관계를 이어 나감