

2018
제 호

5월 보건소식

Tel 070-8677-4890
 Fax 062- 651-9682
 주소 : 우)503-832 광주광역시 남구 회서로 30
 홈페이지 : <http://samyook.ms.kr>
 담당부서 : 학생안전부

최근 질병관리본부는 5월 연휴 대비, 국내 및 해외여행을 준비하는 국민이 증가할 것을 예상되어, 여행 시 감염병 예방수칙 준수를 당부하였습니다. 기온이 높아지는 5월에 감염병 발생 우려도 높아지고 야외 현장체험학습으로 참가에 앞서 안전하고 보람된 학습이 되기 위해 다음의 몇 가지 사항을 기억하여 즐겁고 뜻깊은 활동이 되었으면 좋겠습니다.

국인여행 시 감염병 발생주의

▶홍역감염 주의 안내

4월 13일 질병관리본부는 유럽지역, 중국 등에서 홍역 발생이 지속됨에 따라 해당 지역 방문 계획이 있는 경우, 사전 예방접종력을 확인하여 미접종자 또는 미완료 자는 접종 후 출국 할 것을 당부하였다.

▶ 주의사항

1. [해외여행질병정보센터\(travelinfo.cdc.go.kr\)](http://travelinfo.cdc.go.kr)에서 여행 할 지역의 감염병 유행 정보 확인한다.
2. 필요한 경우 예방접종을 실시하거나 의사와 상의한다.
3. 홍역 유행국가를 방문 한 후 입국 시 발열, 발진증상이 있을 경우 국립검역소 검역관에게 반드시 신고한다.
4. 귀가 후 홍역(잠복기 7~21일) 의심 증상(발열, 발진 등)이 나타날 경우, 다른 사람과의 접촉을 최소화하고 질병관리본부 콜센터 ☎1339에 문의하여 안 내에 따라 의료기관을 방문한다.
5. 홍역은 전염력이 매우 높지만 2번의 MMR 접종으로 충분히 예방 가능하므로 예방접종과 감염예방을 위한 손 씻기 및 기침예절 지키기 등 개인위생수칙 준수를 꼭 실천하도록 한다.

▶ 일본뇌염 감염 주의 안내

질병관리본부는 예년보다 일찍 지난 4월 1일 일본뇌염주의보를 발령했다. 일본뇌염 바이러스를 가진 모기에 물리면 99% 이상은 무증상이거나 열을 동반하는 가벼운 증상을 보인다. 하지만 드물게 급성 뇌염으로 진행될 수 있고, 뇌염의 20~30%는 사망에까지 이를 수 있기 때문에 모기에 물리지 않도록 주의해야 한다.

※ 생후 12개월에서 만 12세 아동은 표준일정에 맞춰 예방접종을 꼭 완료할 수 있도록 해주세요.
 (일본뇌염, 가장 좋은 예방법은 예방접종!)

모기매개 감염병 예방수칙

01

외출 시 밝은 색의 긴팔, 긴바지 착용하기

02

모기에 물리지 않도록 기피제 사용하기

03

캠핑이나 야외에서 취침 시 모기장 사용하기

04

집 주변 고여있는 물 없애기

<출처 : 질병관리본부>

감염병 예방법

식중독, 전염병(수두, 풍진, 뇌수막염, 장티푸스, 파타티푸스, 세균성이질 등), 감기 등의 예방을 위하여 다음 사항을 잘 지킵시다.

1. 수시로 손 씻기(비누 사용), 식후에 꼭 양치질한다.
2. 지정된 물만 먹고 끓이지 않은 물은 먹지 않는다.
3. 익히지 않은 음식 등을 함부로 먹지 않는다.
4. 음식을 먹기 전에 상했는지 또는 다른 이상이 있는지 확인하고 먹는다.
5. 과식은 절대 금물, 적당량만 먹는다.
6. 추울 때를 대비하여 여벌옷을 준비하여 간다.
7. 피로는 질병과 사고의 원인이 되므로 적당한 수면과 휴식을 취한다.

수인성·식품매개감염병 예방수칙

1

30초 이상 비누로 손씻기

2

끓인 물 마시기

3

익히기

4

깨끗이 씻어 벗겨먹기

5

위생적으로 조리하기

해외여행 시 감염병 예방수칙

1

30초 이상 비누로 손 씻기

2

안전한 물과 음식 섭취

3

모기 및 진드기 물림방지

4

기침예절 지키기

(국내여행) 30초 이상 비누로 손 씻기, 안전한 물과 음식섭취, 진드기 물림방지 준수

(해외여행) 감염병 예방수칙 준수 및 입국 시 건강상태질문서를 검역관에게 제출, 귀가 후 발열 및 호흡기 증상 발현 시 ☎1339로 연락 의료기관 방문 시 최근 해외 여행력 알림

<출처 : 질병관리본부>

야외활동시 안전사고 예방

1. 몸이 아픈 학생은 미리 미리 병원을 방문하여 치료를 받도록 한다.(병원 처방으로 복용하고 있는 약이 있다면 꼭꼭 챙긴다.)
2. 항상 안전을 염두에 두고 행동하며, 위험한 곳은 피하여 간다.
3. 안전사고 예방을 위해 지정된 장소만 다니고 무리를 이탈하지 않는다.
4. 신발과 옷, 소지품 등은 활동하기 편안한 것으로 준비한다.
5. 버스 안에서는 돌아다니거나 창밖으로 손을 내놓고 있지 않도록 한다.
6. 야간에는 어디든지 가지 않고, 지정된 호실 외에서 잠을 자거나 장소를 이탈하여 나가지 않도록 한다.
7. 여행 시 낯선 사람에게 개인정보를 주거나 받지 않는다.
8. 멀미가 있는 학생
 - 여행 전날 충분한 수면을 취한다.
 - 차안에서 먼 경치를 보거나, 잠을 자는 것도 도움이 됨.
 - 승차 전 소화가 잘 되는 음식을 먹고 우유나 유제품은 먹지 않는다.
 - 필요시 **멀미약**을 복용한다.(먹는 약은 출발 1시간 전에 먹도록 하고, 붙이는 약은 출발 4-8시간 전에 붙인다)

꽃가루 알레르기 예방법

꽃가루 알레르기는 꽃망울이 터지면서 나오는 아주 작은 꽃가루에 의해 발생합니다. 알레르기 체질인 사람이 코· 기도 등을 통해 이 같은 꽃가루를 들이 마시면 알레르기성 호흡기 질환을 앓게 된다.

꽃가루 알레르기를 미리 방지하기 위해서는

1. 꽃가루가 심하게 날리는 시기에는 실외 활동을 줄인다.
2. 꽃가루가 유해한 지역으로의 여행을 삼가 하는 것이 좋다.
3. 바람이 심하게 부는 날은 외출을 자제한다.
4. 외출 시 안경과 마스크를 착용하도록 한다.
5. 귀가 시 옷을 털고 손을 씻은 후 실내로 들어가도록 한다.
6. 꽃가루가 날리는 기간에는 빨래를 실외에 널지 않도록 한다.
7. 낮 시간엔 창문을 가능한 닫고, 두 시간에 한번 정도만 창문을 열어 환기시키도록 한다.
8. 진공청소기나 물걸레로 집안 구석구석을 자주 청소해 주는 것도 효과가 있다.

세계 금연의 날(흡연예방교육)

▶ 세계보건기구(WHO)가 금연캠페인의 일환으로 지정한 날이다. 1년 중 단 하루만이라도 담배의 해가 없는 세계를 만들고 나아가 흡연자가 없는 세계를 만들자는 WHO의 의지이다.



흡연하는 어른께서는 자라나는 소중한 자녀가 건강하게 자라도록 금연에 모범을 보여주시길 부탁드립니다.

▶ 청소년 흡연이 건강에 미치는 영향

1. 성장발육 저하

담배 속 니코틴은 성장발육을 방해한다. 초등학교 시절부터 약 10년간 성장기 동안 흡연을 하면 담배를 피우지 않는 학생보다 약 16cm가량 덜 자라게 된다.



2. 니코틴 중독

니코틴이 흡입되면 약 7초 내에 뇌에 전달, 신경을 흥분시켜 중독을 야기합니다. 따라서 담배를 끊게 되면, 정서불안, 어지러움, 두통, 소화장애 등 금단증상이 나타나게 된다. 흡연 시작 연령이 1세 빨라질수록 심한 니코틴 중독에 빠질 확률이 10%씩 상승한다.

3. 암 발생 위험 증가

청소년의 세포, 장기, 조직은 아직 미성숙하여 담배에 노출 시 성인에 비해 더 큰 손상을 받는다. 15세 이전 담배를 피운 사람은 비흡연자에 비해 폐암사망률이 20배 높다.

4. 학습능률 저하

흡연 시 일산화탄소가 발생하여 기억력과 집중력이 감소된다.

5. 피부 노화와 악취 발생

혈액순환이 좋지 않아 노화가 빨리 일어나며, 타르 성분 때문에 '입냄새' 뿐 만 아니라 몸에서 악취가 나게 된다.

▶ 간접흡연의 폐해

머리카락 냄새
뇌 발달
눈 눈물과다, 깜빡거림
코 염증
귀 청력저하, 중이염

호흡기 폐암, 천식, 만성기침
심장 심장마비, 협심증

피부 아토피 피부염
자궁 저체중 출산, 출생 후 영아돌연사

비흡연자의 간접흡연 추정치

장소/시간	흡연효과
담배 피우는 친구와 술집에서 2시간 있으면	담배 4개비
음식점 흡연석에 앉아 2시간 식사 하면	담배 1개비 반
사무실에서 담배 피우는 동료와 8시간 지내면	담배 5개비
하루 한 갑 담배 피우는 여백과 하루 중일 있으면	담배 3개비
흡연자의 차 안에서 1시간 있으면	담배 3개비

※ 한국금연운동협의회 제공

▶ 담배 유혹 거절하기

담배의 유혹에서 Good bye~

분명하게 NO! 라고 말하기!!

-친구들이 담배를 권유할 경우 친구의 눈치를 보지 말고 '싫다'라고 자신의 의견을 분명하게 말해야 한다.

-담배를 거절했다고 해서 친구들이 자신을 부정적으로 생각한다고 느끼지 말고 담배 없이도 친구와의 우정을 지킬 수 있다.



<출처: 2018학교흡연예방사업지침 대한금연학회 공개자료>

성폭력 예방교육

▶ 누군가 내게 싫은 느낌이 드는 말이나 행동을 할 때

1. 주의해야 하는 점
 - 상대방에게 욕하지 말 것
 - 상대방에게 무례하게 대하지 말 것
 - 원하지 않는다는 것을 분명하게 표현할 것
2. 거부할 때, 상대방 자체가 아니라 상대방의 특정 행동을 거부한다는 것을 분명하게 표현해야 한다. 또한, 인격 자체를 비난하지 말고 단호하게 자신의 의사를 밝히는 것이 필요하다.
3. 분명히 의사를 밝혔는데도 계속 싫은 언행을 할 때는 빨리 그 자리를 피하거나 도움을 청한다.
 - 위급한 상황이라면 119, 청소년 긴급전화 1388번으로 연락한다.
4. 선생님의 허락 없이 개인행동을 하지 않는다.
 - 야간에는 어디든지 가지 않는다.
 - 낯선 사람에게 연락처를 주지도 받지도 말고 따로 만나거나 접촉하지 않는다.



성매매 예방교육

“ 성은 사고 팔 수 없어요.”

▶ 성매매처벌법에 따르면 성매매란?

‘불 특정인을 상대로 금품과 그 밖의 재산상의 이익을 수수·약속하고’, ‘성교 및 구강·항문 등 신체의 일부 또는 도구를 이용한(유사) 성교행위’로 정의한다. 따라서 다음의 행위는 처벌받는다.

1. 선불금 등의 금품이나 재산상의 이익을 제공·약속하고 하는 성교나 유사 성교행위
2. 성매매를 알선·권유·유인하거나 또는 강요하고, 장소를 제공하거나 대상자를 모집·이동·은닉하는 업주, 포주 등의 성매매 알선 행위
3. 성교행위 등 음란한 내용을 표현하는 사진·영상물 등의 촬영 대상으로 삼거나 이를 알선하는 행위
4. 청소년의 몸과 성적행위를 얻기 위해 돈 뿐만 아니라 음식, 잠자리, 대화 등을 제공하는 행위

▶ 10대 성매매의 문제점 및 예방법

1. 신체적인 문제 : 에이즈 등 성매매 감염 질환에 감염되거나 원치 않는 임신, 출산, 인공임신중절 등으로 신체적 손상을 입게 된다.
2. 어떤 경우에도 가솔은 하지 않는다. 가족과 문제가 있거나 고민이 있으면 주변의 믿을 만한 어른과 의논해서 마음을 안정시킬 방법을 찾는다.
3. 갖고 싶은 물건에 현혹되지 말아야 한다. 유행은 금방 바뀌며 사람의 가치나 아름다움은 지닌 물건에서 나오는 것이 아니라 내면에서 나오는 것임을 기억한다.
4. 인터넷으로 채팅을 할 때에는 절대로 자신의 연락처를 알려주지 말고, 만남을 자제한다.

SC솔루션센터 아동청소년 성매매 처벌과 규정

[아동청소년의 성보호에 관한 법률 제13조]

- ① 아동·청소년의 성을 사는 행위를 한 자는 1년 이상 10년 이하의 징역 또는 2천만원 이상 5천만원 이하의 벌금에 처한다.
- ② 아동·청소년의 성을 사기 위하여 아동·청소년을 유인하거나 성을 팔도록 권유한 자는 1년 이하의 징역 또는 1천만원 이하의 벌금에 처한다.