

호흡기 질환(독감,코로나19, 감기 등) 예방



날씨가 추워지고 일교차가 심한 요즘은 감기, 인플루엔자(독감) 등 호흡기 질환에 걸리기 쉽습니다. **인플루엔자 의심 증상이 있다면 등교하지 말고**

병·의원을 방문하여 진료·검사 받으시기 바랍니다.
평소에 물을 자주 마시고 충분한 수면과 휴식 취하기, 음식 골고루 먹기 등으로 **면역력을 키우고**, 손씻기, 양치질을 철저히 하기 바랍니다.



(출처: 함께하는 보건)

< 호흡기 감염병 예방수칙 >

- 물과 비누로 자주 ★손씻기★



[출처] 질병관리본부

- 기침, 재채기를 할 경우 옷소매로 입과 코 가리기
- 호흡기 증상이 있는 경우 ★마스크 착용★
- 감염증상 의심 시 ★곧바로 진료받기★
- 집단유형을 막기 위해 감염환자는 전염기간 동안에는 ★등교하지 않기★

진드기 매개 감염병 예방수칙

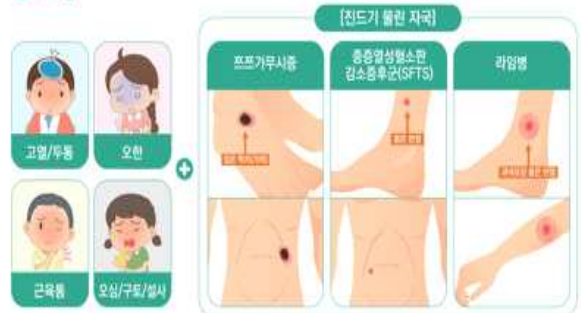


2 진드기 매개 감염병 특성

종류	특성	주요 특징	임상 증상	발생 시기	잠복기	치명률
프프기무시증	[진드기 물린 자국] → 검은 딱지(가피)		• 발열, 근육통, 오한, 발진, 두통 등	1-12월 (10-11월에 집중발병)	10일 이내	0.1-0.3%
중증열성혈소판감소증후군(SFTS)	[진드기 물린 부위에] → 붉은 반점 • 백신과 치료제 없음		• 38℃ 이상 고열, 구토, 설사, 두통, 근육통 등	4-11월	5-14일	약 20%
라임병	[진드기 물린 부위에] → 과녁모양 붉은 반점		• 발열, 오한, 피로감, 두통, 관절통 등	여름철	3-30일	0.1% 미만

* 2013-2022년 평균 치명률 18.7%

3 증상



4 예방수칙

★ 최고의 예방법은 '진드기에 물리지 않는 것'입니다.

아이활동	예방수칙	번호
전	• 진드기에 노출을 최소화할 수 있는 복장 강화하기 • 붉은 딱지, 갈, 긴 바지, 모자, 양말, 신발 등 착용 • 진드기 기피제 뿌리기	1,2
중	• 풀밭에 앉을 때 등자려 사용하기 • 풀밭에 옷 벗어놓지 않기 • 등산로를 벗어난 산길 다니지 않기 • 진드기 기피제 자주 뿌려주기 • 사용하는 기피제의 지속시간 확인하기	2,3
후	• 옷은 털어서 세탁하기 • 샤워하면서 몸에 붙어 물린 상처 또는 진드기가 붙어있는지 확인하기 • 열이 나거나 아프면 바로 병원 가기	4,5,6



스마트시대 눈건강도 스마트하게!!

11월 11일은 목(目)자를 옆으로 뉘어보면 |자가 네 개가 되는데서 착안하여 만든 날입니다.

건강한 눈을 위한 수칙

- 눈의 긴장을 풀고 휴식을 취합니다.
- 쉬는 시간에 창밖을 내다봅니다.
- 수시로 눈동자를 움직이며 눈 운동을 합니다.
- 책을 볼 때는 30cm 거리를 유지합니다.
- 30분 TV 시청 후 눈 운동을 합니다.
- 컴퓨터는 모니터와 40cm 이상 거리를 둡니다.
- 바른 자세를 유지하며 잠을 충분히 잡니다.
- 눈에 좋은 음식 비타민A를 먹습니다.
(고구마, 당근, 파프리카, 시금치, 토마토 등)

이럴 땐 안과 검진을 받으세요!

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

안구건조증

- 안구표면이 손상돼 눈 시림과 자극, 이물감 등이 느껴지는 질환으로 눈물 분비 저하, 눈물의 지나친 증발, 눈물 생성 기관 염증 등의 원인으로 발생함.
- 예방법: 손 자주 씻기, 건조한 날씨에 가습기 틀기
장시간 텔레비전이나 스마트폰 이용 삼가기

눈 건강에 좋은 음식

1. 블루베리 : 안토시아닌
2. 연어 : 오메가3
3. 당근, 시금치, 피망, 케일 : 베타카로틴
4. 귤 : 비타민C, 루테인

눈체조 따라하기



마음건강 지키기

우리들의 마음건강 이야기

우울증

아무것도 하기 싫고, 짜증만 나요

우울증이라고 하면 쉽게 우울한 기분만 떠올리지만,

청소년들은 우울한 기분 대신

사소한 일에 짜증스럽게 반응하며,

화를 잘 내는 예민한 모습으로 나타나거나,

잠을 잘 자지 못하고 **피로감**을 많이 느끼기도 해요.

스트레스를 받아 머리나 배가 아픈 것으로 나타나기도 하고요.



우울하고 자해자살의 마음이 들 때는 주변에 믿을 수 있는 어른 (선생님, 부모님)에게 용기를 내어 마음을 이야기해 보세요.

마음 건강 상담이 가능한 곳이 어디에 있나요?



학교에서 상담 받을 수 있는 곳

☒ 위 클래스(Wee Class)



학교 외에서 상담 받을 수 있는 곳

☒ 교육청 위 센터(Wee Center)

☒ 지역의 청소년 상담복지센터, 정신건강복지센터

☒ 지역의 정신건강의학과 병·의원



전화나 문자로 상담 받을 수 있는 곳

☒ 청소년 상담 전화 1388, 청소년 모바일 상담 '다들어줄게'

디지털 성범죄 예방수칙



디지털 성범죄란? 카메라나 인터넷과 같은 디지털 매체를 이용하여 상대의 동의 없이 신체를 불법촬영하여 저장, 유포, 유포, 협박 전시, 판매하는 등의 사이버 공간상 성적 괴롭힘.

*디지털 성범죄 3가지만 기억하자!

