



# 10 월 보 건 소 식 지



## 인플루엔자 유행주의보 발령 안내



2023년 9월 15일(금) 0시 인플루엔자 유행 주의보 발령

발열 및 호흡기 증상이 있을 경우 가까운 의료기관을 방문하여 신속하게 진료를 받으시기 바랍니다.

### 인플루엔자란?

- ▶ 흔히 **독감**으로 불리며, 주로 기침, 재채기 등 사람의 호흡기비말을 통해 전파
- ▶ 감염 되면 1~4일(평균 2일) 후에 증상이 나타나며, **38°C 이상 고열, 기침, 인후통, 두통, 근육통, 피로감, 쇠약감, 식욕부진 등 전신증상**을 보임



### 인플루엔자 유행주의보란?

- ▶ 지역사회 내 인플루엔자 유행을 알리기 위한 발령 체계
- ▶ 23-24절기('23.9월~'24.8월) 유행기준 : 외래환자 1천 명당 6.5명
- ▶ 23-24절기는 **9월 15일(금) 0시에 유행주의보 발령**

※ 직전 절기 유행주의보 해제없이 유행주의보 발령 지속



### 인플루엔자 증상

인플루엔자 바이러스에 감염되면 1~4일(평균 2일) 후에 증상이 나타납니다. 발열과 같은 전신 증상은 일반적으로 3~4일 지속되지만, 기침과 인후통 등은 며칠간 더 지속될 수 있습니다.



발열



기침, 인후통



두통



오한, 근육통

### 호흡기감염병 예방수칙

- 올바른 손씻기 (흐르는 물에서 비누로 30초 이상)
- 기침 예절 지키기
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- 호흡기 증상이 있을 경우 마스크 착용 및 다른 사람과의 접촉을 피하고 진료받기
- 인플루엔자 예방접종 받기



접종기관 등은 예방접종도우미 (nip.kdca.go.kr)에서 확인 가능



## 10월 15일은 세계 손씻기의 날

### 매년 10월 15일은 세계 손씻기의 날

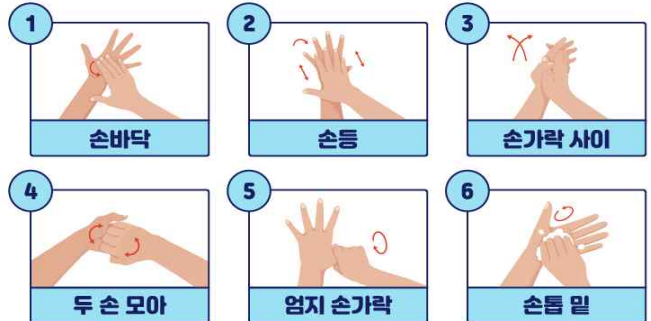
2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다.

심각할 경우 사망에까지 이르는 감염 질환들이 간단한 손씻기를 통해 대부분 예방이 가능하다는 각종 연구를 바탕으로 만들어진 지구촌 캠페인입니다.



Global Handwashing Day  
15 October

### 올바른 손씻기 6단계



## 10월 11일은 비만 예방의 날

매년 10월11일은 **비만 예방의 날**입니다. 비만은 그 자체로도 삶의 질을 크게 저하시키지만, 무엇보다도 심장병, 뇌졸중, 당뇨병 등 여러 질병의 원인으로 작용하므로 관리가 매우 중요합니다.

### 건강성장을 위한 운동

아이들에게 운동이란 놀이이고, 활발하게 움직이는 신체활동을 의미합니다. 코로나19로 인하여 아이들의 활동량은 줄어들고, 정신건강문제와 비만의 위험이 커지고 있습니다. 세계보건기구에서는 만 5~17세 소아청소년에게 중등도 강도의 운동을 매일 1시간 정도 권장하고 있습니다.

### 건강한 즐거움을 느껴봐요

생활 속 운동 실천의 첫 걸음은 바로 '걷기'입니다. 운동을 해야한다는 스트레스보다는 자연스럽게 움직이는 걸기를 통해 움직임의 즐거움을 함께 찾을 수 있게 해주세요.

### 건강한 식사, 함께 하고 있나요?

낮에 받은 스트레스, 어떻게 풀고 있나요? 바쁘다고 패스트푸드, 외식만 하고 있지 않나요? 아이의 올바른 식습관을 위해서는 어른들의 노력이 필요합니다. 아이와 함께하는 식사, 건강한 식사를 위해 함께 노력해 주세요.

### 충분한 수면이 필요해요

수면시간 부족은 비만의 위험요소입니다. 충분한 휴식시간과 수면시간을 꼭 확보해 주세요. 하루의 피로는 아이와 함께 움직이는 것으로 풀어주세요.

## 학생이 알아야 할 디지털성범죄 7가지 안전수칙

1. 나와 타인의 개인정보를 인터넷에 올리거나 다른 사람에게 전송하지 않는다.
2. 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷링크나 파일을 클릭하지 않는다.
3. 타인의 동의 없이 사진이나 영상을 찍지도, 보내지도, 보지도 않는다.
4. 타인의 사진이나 영상에 성적 이미지를 합성하지 않는다.
5. 타인의 사진이나 영상을 퍼뜨리겠다고 위협(협박)하지 않는다.
6. 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 믿을 수 있는 어른에게 알린다.
7. 불법 촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때는 전문기관에 도움을 요청한다.

## 약물오남용 예방교육

마약류 예방 카드뉴스 제1호

### 우리 아이들은 마약류의 위협으로부터 안전할까요?



교육부



한국교육과정평가원

### 1 마약류 사용자의 연령층이 낮아지고 있습니다



현재 우리나라에서 발생하는 마약류 사범 가운데 **19세 미만 청소년 마약류 사범**은 5년 전에 비해 **3배 이상으로 크게 증가**했습니다.

더 이상 마약류에 **안전한 연령층은 없습니다.**

### 2 청소년 마약류 사용자, 왜 이렇게 증가할까요?



마약류를 거래할 때 특정 장소나 사람을 통했던 과거와 달리 **인터넷, SNS로 쉽게 접근하는 방식**으로 변화했습니다.

마약류와 관련된 자극적 용어와 영상이 청소년들에게까지 노출되면서 호기심으로 접근해 보는 사례가 늘고 있습니다.

### 3 마약류로 인한 피해 및 범죄 연루 위험성



성장이 청소년들은 마약류에 민감하게 반응해 **성인보다 신체적, 정신적 피해가 더 크게 발생합니다.** 중독에 이르는 속도도 훨씬 빠릅니다.

(예) 기억력 및 사고능력 저하, 공격적 성향, 거짓말, 발달장애 등

청소년기는 또래문화에 영향을 많이 받기 때문에 친구들에게도 직접적인 영향을 끼치며 **범죄 연루 위험성도 높아집니다.**

청소년 대상 **마약류 범죄 역시 계속 증가**하고 있습니다.

### 4 철저한 예방만이 최선입니다

마약류의 위협으로부터 안전하려면 **예방이 최우선**입니다.

자녀들이 마약류에 노출되거나 범죄 피해를 입지 않도록 **가정에서도 관심을 갖고 살펴봐 주시길 바랍니다.**

#### 상담 및 교육기관



☑ 한국마약퇴치본부

: 1899-0893

• 전국 13개 지역 시도지부 방문, 편지, 메일, 전화 상담 가능

• 의료기관 치료 연계

#### 입원, 외래 치료 및 상담기관



☑ 지역사회 내 치료보조기관

☑ 중독관리통합지원센터

#### 학생 마약류 예방 교육자료



☑ 학생건강정보센터

: <https://schoolhealth.kr>

※ 상담, 교육 및 치료 기관에서 상담시 모든 개인정보가 철저히 보호됩니다.

※ 본인뿐만 아니라 가족, 주변인을 통한 상담도 가능합니다.

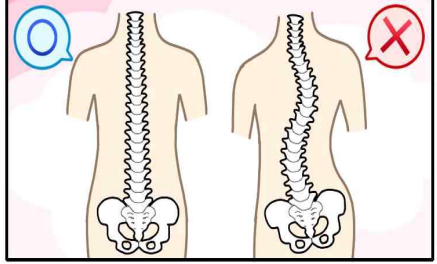


보건소식지

## 척추측만증

척추는 몸의 기둥 역할로, 몸무게를 지탱하고 균형을 유지합니다.

정상 척추는 정면에서 봤을 때 일직선이지만 척추측만증은 한쪽으로 기울거나 다양한 형태로 구조가 변한 질환을 말합니다.



### <척추측만증의 증상>

어깨, 등,  
허리 불편

등과 가슴  
양쪽의 불균등

피로감  
상승

장기손상



척추가 옆으로 휘어지지 않았는지 간단한 방법으로 검사해봅시다.

1) 팔을 펴고 허리를 90도로 숙여 발을 11자로 유지합니다.



2) 뒤에서 보았을 때 허리의 양쪽 높이를 비교합니다.



### <검사 결과>

허리의 양쪽 높이가  
다르면 척추가  
휘어진 것입니다.

척추측만증 예방법으로는,

1) 자신의 체격에 맞는 책상과 의자를 사용합니다.



2) 컴퓨터 게임 등을 같은 자세로 1시간 이상 하지 않습니다.



3) 줄넘기, 달리기, 턱걸이, 훌라후프같은 등근육 운동을 합니다.



이번엔 통증이 있는 근육을 완화시켜 줄 스트레칭을 소개합니다.



### <허벅지 스트레칭>

1) 무릎을 굽혀 한쪽 다리는 앞으로, 반대쪽 다리는 뒤로 빼줍니다.



2) 앞쪽 다리 위에 양손을 놓고 중심을 잡습니다.



### <허리 스트레칭>

1) 빠르게 누워 무릎을 굽힌 후 깍지를 낀 손으로 고정합니다.  
2) 앞쪽 다리 위에 양손을 놓고 중심을 잡습니다.



3) 허리가 지면에 들리지 않는 범위에서 당겨주며 허리와 바닥 사이 공간이 없도록 합니다.  
4) 어깨에 과도한 힘이 들어가지 않도록 하며 허리가 늘어나는 것을 느낍니다.



꾸준한 예방과 스트레칭을 통해 튼튼한 척추를 만들어 봅시다!!

