



**VISION**  
 생각키움 · 마음울림 ·  
 꿈자람 교육으로 행복한  
 미래를 준비하는 학교

# 송우 보건소식

(제 2020-11월호)

**송우통신**  
 2020. 11. 09.  
 교무실 : 543-1311  
 행정실 : 542-1584  
 담당자 : 보건교사 김은아

## 호흡기 감염병 예방관리

날씨가 추워지고 일교차가 심한 요즘, 감기, 독감 등 호흡기 감염병에 걸리기 쉽습니다. 감기나 독감 증상은 코로나19 임상증상과 비슷하니 더욱 조심해야겠습니다.



평소에 물을 자주 마시고 충분한 수면과 휴식 취하기, 음식 골고루 먹기 등으로 면역력을 키우고, 손씻기, 양치질을 철저히 하여 건강관리에 만전을 기하여 주시기 바랍니다.

- 호흡기 증상이 있으면 **등교하지 말고, 1339에 문의**
- **마스크 바르게 쓰기.** (☞ 올바른 마스크 착용법)
- 비누로 30초간 손씻기. (예방 비법!!)
- 인플루엔자 **예방접종** (미접종자, 접종시기 10~11월)
- 물을 자주 마시고 목을 따뜻하게 해줍니다.
- 손으로 눈,코,입을 만지지 말아요.
- 감기증상 있을 시 등교 전 꼭 병원진료 받기!!

## 자가진단 시스템 조사 항목 변경 시행 안내

☞ 11월 9일부터 조사 항목 변경 시행됩니다.

### < 건강상태 자가진단 조사 항목 수정 (안) >

**1. 학생 본인(귀하)이 37.5℃ 이상 발열 또는 발열감이 있나요?**  
 단, 기저질환 등으로 코로나19와 관계없이 평소에 발열 증상이 계속되는 경우는 제외

아니오	예
-----	---

**2. 학생(귀하)에게 코로나19가 의심되는 아래의 임상증상이 있나요?**  
 \* (주요 임상증상) 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각 소실 또는 폐렴  
 단, 기저질환 등으로 코로나19와 관계없이 평소에 다음 증상이 계속되는 경우는 제외

아니오	예
-----	---

**3. 학생 본인(귀하) 또는 동거인이 방역당국에 의해 현재 자가격리가 이루어지고 있나요?**

※ <방역당국 지침> 최근 14일 이내 해외 입국자, 확진자와 접촉자 등은 자가격리 조치  
 단, 직업특성상 잦은 해외 입·출국으로 의심증상이 없는 경우 자가격리 면제

아니오	예
-----	---

## 미세먼지 대응 안내

### ◆ 초미세먼지란?

- 대기 중에 떠다니거나 흩날리는 **2.5µm이하의 입자상 물질**
- **초미세먼지 주의보 : 초미세먼지 시간당 평균농도가 90µg/m³ 이상 2시간이상 지속인 때 발령**

### ◆ 미세먼지의 위해성

입자가 미세하여 코, 구강, 기관지에서 걸러지지 않고 몸속에 흡입됨, 부작용으로 염증반응 천식, 호흡기(폐렴, 폐암, 만성폐쇄성 폐질환, 특발성 폐섬유화 등), 심혈관계(협심증, 뇌졸중) 질환, 조기 사망률 증가 등

### ◆ 고농도 미세먼지 대응 요령

(미세먼지 '나쁨' 이상인 경우, 호흡기·심혈관계·천식 등 민감군은 '보통'에도 준수)

1. 외출은 가급적 자제하기
2. 외출 시 보건용 마스크 착용하기
3. 외출 시 대기오염이 심한 곳 피하고, 활동량 줄이기
  - \* 미세먼지 농도가 높은 도로변, 공사장 등
  - \* 격렬한 외부활동 줄이기
4. 외출 후 깨끗이 씻기
5. 물과 비타민C가 풍부한 과일·야채 섭취하기
6. 환기, 물청소 등 실내 공기질 관리하기
  - \* 적절한 환기 실시
  - \* 실내 물걸레질 등 물청소 실시, 공기청정기 가동 (공기청정기 필터 주기적 점검·교체)
7. 대기오염 유발행위 자제하기
  - \* 자가용 운전 대신 대중교통 이용

## 보건실 안내

**특이사항 발생시에는(학생이나 동거가족이 코로나19 진단검사를 실시했거나 방역당국으로부터 격리통보, 확진통보를 받은 경우) 꼭 담임 선생님께 연락**하여 주시기 바랍니다.

♣ **코로나19 예방 방역소독: 11/6, 11/20**

## 사회적 거리두기 단계별 기준

<거리두기 단계별 전환기준 (2020. 11. 7.부터 적용)>

구분		1단계
		생활방역 생활 속 거리두기
핵심 지표	주 평균 국내발생 일일 확진자 수(명)	(수도권) 100명 미만  (타권역) 30명 미만 (강원·제주는 10명 미 만)
보조 지표	① 주평균 60대 이상 확진자 수, ② 중증환자 병 상수용능력, ③ 역학조사 역량, ④ 감염재생 산 지수, ⑤ 집단감염 발생 현황, ⑥ 감염 경로 조사중 사례 비율, ⑦ 방역망 내 관리 비율	

구분		1.5단계	2단계
		지역 유행 단계	
		지역적 유행 개시	지역유행 급속 전파, 전국적 유행 개시
핵심 지표	주 평균 국내발생 일일 확진자 수 (명)	(수도권) 100명 이 상  (타권역) 30명 이상 (강원·제주는 10명 이상)	※ 3가지 상황 중 1개 충족 시 격상  ① 1.5단계 기준 2 배 이상 증가  ② 2개 이상 권역 유행 지속  ③ 전국 300명 초 과
보조 지표	① 주평균 60대 이상 확진자 수, ② 중증환자 병상수용 능력, ③ 역학조사 역량, ④ 감염재생산 지수, ⑤ 집 단감염 발생 현황, ⑥ 감염 경로 조사중 사례 비 율, ⑦ 방역망 내 관리 비율		

구분		2.5단계	3단계
		전국 유행 단계	
		전국적 유행 본격화	전국적 대유행
핵심 지표	주 평균 국내발생 일일 확진자 수(명)	전국 400명 ~ 500명 이상 또는 더블링 등 급격한 환자 증가	전국 800명 ~ 1,000명 이 상 또는 더 블링 등 급 격한 환자 증가
보조 지표	① 주평균 60대 이상 확진자 수, ② 중증환자 병상수 용능력, ③ 역학조사 역량, ④ 감염재생산 지수, ⑤ 집단감염 발생 현황, ⑥ 감염 경로 조사중 사례 비율, ⑦ 방역망 내 관리 비율		

## 음주의 폐해

술을 과음하거나 장기간 남용 또는 과용하면 뇌세포 파괴로 '뇌의 영양실조'를 일으킵니다. 심한 기억상실 증세를 보이며 바로 전날에 한 일에 대한 기억이 없을 만큼 기억력이 떨어지며, 감정을 조절하는 전두엽 쪽에서 먼저 손상이 시작되기에 감정 조절이 어려워지며, 충동적이며 화를 잘 내고 폭력적이 되는 경향을 보입니다.

- 위장 장애 - 위염, 위궤양 발생
- 간질환 - 복부통증, 만성피로, 식욕부진, 황달, 알콜성 지방간, 알콜성 간염, 간경화증, 간암
- 심혈관계 질환 - 심근경색증, 고혈압, 부정맥, 뇌동맥 경화증, 뇌출혈, 뇌경색
- 중추신경계 질환 - 뇌세포 파괴 촉진, 기억 상실, 인지능력의 둔화, 사고 및 판단 능력 저하, 치매
- 근골격계 - 심근, 골격근, 평활근의 약화와 마비, 근경련 및 통증 유발, 칼슘흡수 저하(칼슘농도 저하)
- 내분비계 - 여러 호르몬의 생합성, 분비 및 신호전달 과정에 이상 초래(인슐린 분비 비정상화)
- 남성 : 성기능 감퇴, 고환의 크기축소, 기능쇠퇴, 정자 생산의 감소
- 여성 : 월경중지, 불규칙한 배란 및 자연유산의 가능성 증가, 유방암(에스트로겐 상승)
- 면역 - 백혈구 양 저하, 항체의 생성량 감소(외부의 세균, 바이러스 감염될 확률 증가)

<11월 보건소식지 출처 - 보건복지부, 질병관리청, 경기도가족여성연구원, 참보건연구회>

## 디지털 성폭력 예방수칙

### 디지털 성폭력이란 무엇일까요?

카메라나 인터넷과 같은 디지털 매체를 이용하여 상대의 동의 없이 신체를 불법 촬영하여 저장, 유포, 유교 협박, 전시, 판매하는 등의 사이버 공간 상 성적 괴롭힘



- 나와 타인에 대한 개인정보를 올리거나 전송하지 않습니다!
- 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷 링크나 파일을 클릭하지 않습니다!
- 타인의 동의 없이 사진, 영상을 찍어도, 보내지도, 보지도 않습니다!
- 타인의 사진, 영상에 성적 이미지를 합성하지 않습니다!
- 타인의 사진, 영상을 퍼트리겠다고 위협하지 않습니다!
- 잘 모르는 사람이 개인정보는 묻거나 만남을 요구하면 어른에게 알립니다!
- 촬영, 유포, 협박 등에서 두려움을 느낄 때 전문가관에 도움을 요청합니다!