

이달에 꼭 실천할 일 : 아침식사를 꼭 하고 등교하기.

11월

# 금 모 래 건 강 소 식

자기의 건강을 스스로 돌보고 지킵시다.

주소: 우14919 경기도 시흥시 대은로 16-29(은행동) 금모래초등학교 ☎070-7097-0619 홈페이지 www.gold.es.kr



날씨가 점점 추워지고 있습니다. 춥다고 문을 꼭꼭 닫고 있으면 산소가 부족하게 되고 두꺼운 옷의 먼지와 오염물질이 쌓여서 오히려 건강에 해롭습니다. 건강하고 즐거운 겨울을 보내기 위해서는 무엇보다 규칙적인 식사와 충분한 휴식, 운동이 필요하며 아울러 청결한 습관도 중요합니다.

## 소중한 눈! 건강하게 지켜요.

매년 11월 11일은 '눈의 날'입니다. 자칫 방심하면 시력이 나빠지고, 질병에 걸리는 등 눈의 건강을 해치게 됩니다. 아래 전문가들이 제안하는 눈을 지키는 좋은 습관들을 잘 지켜 소중한 눈을 건강하게 지킵시다.

### 눈을 지키는 좋은 습관

- 눈 비비지 않기 (눈을 자주 비비면 각막 두께에 영향을 주어 시력, 시야에 문제가 발생할 수 있습니다.)
- 컴퓨터, 휴대폰 사용 줄이기 (전자기기는 눈을 피로하고 건조하게 하며 눈의 질환을 일으킵니다.)
- 책, 컴퓨터 모니터를 볼 때 30cm 유지하기 (일정한 거리 유지는 눈의 피로를 줄여줍니다.)
- 달리는 차 안 등 진동이 심한 곳에서는 책 읽지 않기. 스마트폰 보는 것 피하기.
- 밝은 곳에서 생활하기 (책상 스탠드를 사용할 때 방 안의 불도 함께 켜야 합니다. **불을 끄고 어두운 방 안에서 스마트폰을 사용하는 것은 눈에 굉장히 해롭습니다.**)
- 잠을 충분히 자기 (잠잘 때는 방안을 어둡게 하고 건조하지 않게 해야 합니다.)
- 자주 먼 곳을 바라보기 (눈의 피로 회복에 큰 도움이 됩니다.)
- 자외선 피하기 (한여름 또는 자외선 지수가 높은 날에는 선글라스를 착용하는 것이 좋습니다.)
- 눈을 건강하게 하는 음식 먹기 (시금치, 케일, 키위, 오렌지, 양배추, 브로콜리)
- 정기적으로 안과 검진하기

### 인플루엔자 관련 정보 몇 가지.



#### 인플루엔자 백신

인플루엔자 3가 백신	인플루엔자 4가 백신
A형 바이러스 2종류	A형 바이러스 2종류
B형 바이러스 1종류	B형 바이러스 2종류
무료접종 (국가지원)	유료접종 (본인부담)

건강한 성인은 3가 백신 접종으로 적절한 예방효과를 얻을 수 있으며, 3가에 포함되지 않은 B형 인플루엔자가 유행하더라도 경한 증상을 보입니다.

#### 인플루엔자 치료제 - 오셀타미비르 (타미플루 등)

복용법	1일 2회 5일간 복용. 증상이 나아지더라도 처방일수 만큼 복용. 초기 증상 발현 48시간 내에 복용 (최적의 효과)
대체제	주사제(페라미비르), 흡입제(자나미비르)
부작용	구역과 구토 (2~15%) - 투약 후1~2일에 국한.
주의 사항	소아·청소년 환자에게서 경련과 섬망(의식상태의 동요와 운동성 흥분이 동반된 상태) 등 신경정신계 이상 증상이 나타나는 사례가 있으므로 소아·청소년은 인플루엔자 진단을 받았거나 오셀타미비르 계열 약물을 복용할 경우 적어도 2일간 면밀하게 관찰할 필요가 있음.

#### 인플루엔자 예방 및 관리

- 유행 시기 전까지 **예방접종 하기.**
- 개인위생 준수
  - 흐르는 물에 비누로 30초 이상 **손 씻기**
  - **기침예절 지키기**
    - 기침할 때는 휴지나 옷소매 위쪽으로 입과 코를 가리고 하기
    - 기침 후 올바른 손 씻기 실천하기
    - 호흡기 증상이 있을 시 마스크 착용하기
    - 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기 (마스크를 버릴 때 끈 잡고 버리기)
    - **씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기**
- 유행 시기에 사람이 많이 모이는 장소 가지 않기
- 인플루엔자 의심 증상(발열 및 기침, 인후통 등)을 보이는 사람과 접촉을 피하기
- 인플루엔자 의심 증상(발열 및 기침, 인후통 등) 발생 시 의료기관을 방문하여 진료를 받은 후 집에서 충분한 휴식 및 수분·영양 섭취하기
- 증상 발생 후 5일이 경과하여야 하고 해열제 없이 체온 회복 후 48시간까지 학교 및 학원 등에 가지 않기. (회복 후 등교 시에 진료확인서를 제출하면 출석인정)

## 늦가을·겨울철에도 감염병 주의

인플루엔자, A형 간염 및 겨울철 식중독인 노로바이러스 감염증, 진드기로 인해 11월에 가장 많은 환자가 발생하는 쯔쯔가무시증, 해외에서 유입이 우려되는 메르스와 홍역 등 다양한 감염병이 겨울철 건강을 위협하고 있습니다. 이에 질병관리본부에서 **감염병 예방 5대 국민행동수칙**을 발표하고 지켜줄 것을 당부하였습니다. **①30초 이상 손 씻기 ②옷소매로 기침예절 실천하기 ③안전한 물과 익힌 음식 먹기 ④예방접종 받기 ⑤해외여행 전 여행지 감염병 확인하기**



### 부모님께 당부드립니다.

초등학생들 사이에서 음란물을 보거나 또래를 성적으로 괴롭히는 사례가 심심치 않게 발생하고 있습니다. 친구들에게 음란사이트 정보 알려주기, 음란한 책이나 사진 보여주기, 여자아동들의 브래지어 잡아당기기, 뒤에서 껴안거나 일부러 가슴밀치기, 모욕감을 주는 성적인 욕이나 농담 손짓하기 등 학교에서 또래 친구간의 성적(性的) 장난은 아무리 그런 의도가 없었더라도 당하는 사람이 기분 나쁘고 불쾌했다면 성폭력입니다. 하는 사람은 재미로 한 행동이겠지만 당한 친구는 그런 행동이나 말에 대해 마음의 상처를 입게 되며 이것은 모두 성폭력에 해당합니다. 또래 성폭력을 예방하기 위해서 가정에서도 관심을 가지고 교육하여 주실 것을 당부 드립니다.

**1. 자녀들이 있을 때 어른들끼리 성적인 농담을 하지 않도록 주의하시기 바랍니다.**

**2. 자녀의 컴퓨터, 스마트 폰에 항상 관심을 가져 주십시오.**

또래 성폭력을 상습적으로 하는 아동들의 공통점은 음란물을 자주 접촉한다는 점입니다. 음란물은 아이들에게 성에 대해 부정적인 생각을 갖게 하고 정상적이지 않은 성행동이 마치 진짜인 양 생각되게 하여 음란물에 나오는 것을 따라하게 됩니다.

**3. 온라인 성폭력에 노출되지 않도록 관심을 가져 주십시오.**

인터넷 채팅대화 중 음란한 성폭력에 휘말리지 말고 바로 빠져나오도록 합니다. 온라인 동호회의 대화실에서 알게 된 사람을 오프라인에서 만나서 성폭력피해를 입는 경우가 점점 많아지고 있습니다. 낯선 사람에게는 실명이나 주소, 전화번호, 사진 등 개인정보를 절대 알려주지 않도록 해야 합니다.

**4. 또래 성폭력은 남의 자녀에게만 일어날 수 있는 일이 아니며, 부모님들은 내 아이는 아닐 것이라는 생각을 버리고 자녀들의 행동에 좀 더 세심한 관심을 가져 주시기 바랍니다.**

**5. 부모님이 계시지 않는 시간대에 어린이들끼리 모여서 놀지 않도록 해주십시오.**

고학년 자녀들은 사춘기에 접어들어 성에 대한 호기심이 많습니다. 돌발적이고 충동적인 상황이 발생할 수 있으니 부모님이 계시지 않을 때는 친구를 집에 초대하는 일이 없도록 지도해주시기 바랍니다.

## 미세먼지 대처 - 보건용 마스크 사용 시 주의사항

□보건용 마스크를 구입할 때 제품 포장에서 '의약외품'이라는 문자와 입자차단 성능을 나타내는 'KF80', 'KF94', 'KF99' 표시를 확인합니다.

■KF(Korea Filter): KF문자 뒤에 숫자를 표시하여 해당 제품의 입자차단 성능을 나타냅니다.

■'KF80' 평균 0.6 $\mu$ m 크기의 입자를 80%이상 걸러낼 수 있으며 'KF94', 'KF99'는 평균 0.4 $\mu$ m 크기의 입자를 94%, 99% 이상 각각 걸러낼 수 있습니다.

■'KF' 문자 뒤에 붙은 숫자가 클수록 미세입자 차단 효과가 더 크지만, 숨쉬기가 어렵거나 불편할 수 있으므로 황사·미세먼지 발생 수준, 개인별 호흡량 등을 고려하여 적당한 제품을 선택하는 것이 바람직합니다.

□보건용 마스크는 세탁하면 모양이 변형되어 기능을 유지할 수 없으므로 세탁하지 않고 사용해야 하며, 일반형이나 배기밸브형은 먼지나 세균에 오염되어 있을 수 있으므로 재사용하지 않아야 합니다. (필터교체형, 필터교체·배기밸브형은 필터 교체 후 재 사용 가능)

□수건이나 휴지 등을 덧댄 후 마스크를 사용하면 밀착력이 감소해 미세입자 차단 효과가 떨어질 수 있으므로 주의해야 하고, 착용 후에는 마스크 겉면을 가능하면 만지지 말아야 합니다.

□임산부, 호흡기·심혈관 질환자, 어린이, 노약자 등 마스크 착용으로 호흡이 곤란할 수 있으므로 꼭 필요시에만 사용하고, 착용한 후 호흡이 불편한 경우에는 사용을 중지하고 필요한 경우 의사 등 전문가와 상의해야 합니다.

□보건용 마스크를 사용하더라도 미세먼지를 100% 차단하는 것은 아니므로 황사나 미세먼지 수준이 '나쁨' 이상일 때는 외출이나 실외활동을 최대한 자제해야 하며, 특히 건강한 성인에 비해 호흡기가 약한 영·유아는 외출을 하지 않아야 합니다.

■'보건용 마스크' 품목허가 현황은 식약처 홈페이지(www.mfds.go.kr) - 정책정보 - 의약외품정책정보 - 의약외품자료실 21번 게시물에서 확인하실 수 있습니다.

