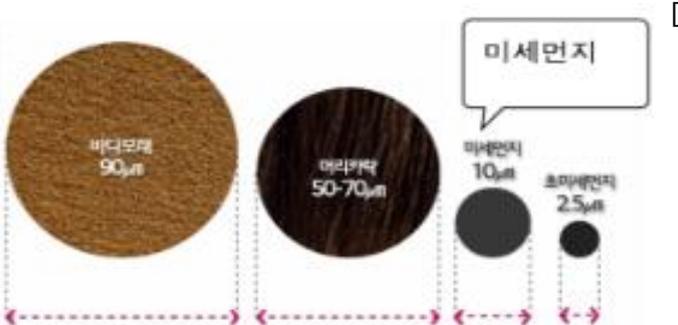


미세먼지는 그냥 먼지가 아니에요

미세먼지는 화석연료의 연소, 공장과 자동차의 배출가스 등 인간의 활동으로 배출되는 인체에 유해한 탄소류·대기오염 물질 등으로 공기 중에 떠다니거나 흩날려 내려오는 10 μ m 이하의 입자상 물질을 미세먼지라고 합니다.

입자가 미세하여 코, 구강, 기관지에서 걸러지지 않고 몸속에 흡입되면 부작용으로 염증반응이 나타납니다. 천식, 폐렴, 만성폐쇄성 폐질환 등 호흡기계 질병과 심혈관계 질환이 나타날 수 있습니다.



이렇게 실천해요]

- 미세먼지 나뉘이면 ?
 1. 실외활동 시 마스크, 보호안경, 모자 등 착용
 2. 목을 축이는 정도로 물 자주 마시기.
 3. 외출 후 손과 얼굴 깨끗이 씻기.
 4. 등산, 운동 등 오랜 실외활동 자제
 5. 창문을 닫아 실외공기 차단
- 미세먼지 농도는 수시로 변하므로 평상시 검증된 마스크를 가지고 다닐 수 있도록 한다.

빈대 발생 시 대처방법

- 빈대에 물렸을 때 나타나는 증상
 1. 가려움증을 유발하여 이차적 피부감염이 생기기도 함.
 - * 빈대는 감염병을 유발하지 않지만 물리면 가려움증 등 알레르기증상이 나타날 수 있음
 2. 드물게 아나필락시스, 고열, 염증반응을 일으킴
 3. 주로 야간(특히 새벽)에 흡혈하는 습성으로 수면 방해
- 빈대에 물렸다면, 우선 물과 비누로 씻고, 증상에 따른 치료법 및 의약품 처방은 의사 또는 약사와 상의

건강한 겨울 보내려면?

| | |
|---|---|
| 생활습관 | 외출 전 |
| <ul style="list-style-type: none"> • 가벼운 실내운동 • 적절한 수분 섭취 • 영양소 골고루 섭취 | <ul style="list-style-type: none"> • 체감온도 확인하기 (날씨가 추울 땐 야외활동 자제하기) |
| 실내환경 | 외출 시 |
| <ul style="list-style-type: none"> • 실내 적정온도 유지 (18~20도) • 건조하지 않도록 하기 | <ul style="list-style-type: none"> • 따뜻한 옷 입기 • 장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용하기 |

🌱🌱🌱 만4~6세, 아직 예방접종 안했나요?

- 만4~6세 유아는 다가오는 겨울방학을 이용하여 국가 필수 예방접종인 MMR을 접종해야 합니다.
- 만6세는 일본뇌염 예방접종도 필수입니다
- 자세한 사항은 가까운 병의원 또는 보건소에 문의하시기 바랍니다.

디지털성범죄 예방수칙

**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 동의없이 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 말한다.
7. 불법촬영, 유모, 협박 등으로 두려움을 느낄 때는 전문가에게 도움을 요청한다.

겨울철 피부건조증 예방

찬바람이 불고 건조한 날씨에 증가하는 피부질환 중 하나인 '피부 건조증'은 피부 표면의 지질 감소와 천연보습 성분의 감소로 인해 피부의 수분이 10% 이하로 떨어지는 질환입니다.

증상

- ❖ 피지 분비가 비교적 적은 팔과 다리의 바깥층에 흔히 발생합니다.
- ❖ 피부가 울긋불긋해지고 가려움과 인설, 습진이 발생하며 심하면 균열이나 감염이 나타날수 있습니다.



치료

- ❖ 가벼운 건조증에는 **수분크림, 오일을 발라 보습**하고 증상이 심할 때에는 피부과 진료를 통해 치료합니다.

예방

- ❖ 잦은 샤워나 목욕을 피합니다.

- ❖ 자극성이 강한 비누/때수건 사용, 뜨거운 물 목욕은 증상을 악화시킬 수 있습니다.
- ❖ 목욕 후 물기가 완전히 마르기 전 수분크림, 로션, 오일의 보습제를 사용합니다.
- ❖ **충분한 수분 섭취로 우리 몸에 충분한 수분을 공급하는 것이 중요합니다.**

흡연장소에 따른 비흡연자의 간접흡연 위험성

| 장소 | 비흡연자 | 흡연자 | 흡연량 |
|-------------|------|-----|----------|
| 음식점 흡연석 | 2시간 | 2시간 | 1개비당 흡연량 |
| 출근 차량 | 1시간 | 1시간 | 2개비당 흡연량 |
| 사무실 담배 피는 등 | 3시간 | 3시간 | 3개비당 흡연량 |
| 출근 휴실 | 2시간 | 2시간 | 4개비당 흡연량 |
| 출근 사무실 | 1시간 | 1시간 | 5개비당 흡연량 |

- 간접흡연** 2차 흡연과 3차 흡연으로 나뉜다
 - 2차 흡연** 흡연자가 내뿜는 담배 연기와 담배가 타면서 발생하는 연기를 주변에 있는 사람들이 마시는 것
 - 3차 흡연** 흡연할 때 발생하는 독성물질 중 화학물질이 벽, 가구, 커튼, 옷, 장남감 등의 표면에 달라붙어 비흡연자의 호흡이나 피부로 흡수되는 것
- 간접흡연도 직접흡연과 동일하게 건강에 매우 해롭습니다.**

자료출처: <온라인 금연교육센터 '기관 청담 가정통신문' 중 발행>

겨울방학 건강관리 안내

- 시간이 많이 필요한 충치 치료를 하도록 합니다.
- 시력에 문제가 없다 하여도 방학을 이용하여 안과를 방문해서 정기검진을 받아보도록 하고, 이미 안경을 착용하고 있다면 정확한 시력교정을 받도록 합니다. (6개월에 1번은 검진 필요)
- 만성질환(비염·축농증·편도선염·중이염·아토피 등)의 검진도 받아두고 치료하도록 합니다.
- 건강검진을 통해 건강에 문제가 발견된 유아들은 방학을 이용하여 정확한 검사와 건강관리에 신경 쓰시기 바랍니다.

2023. 12. 07.

익산습리유치원장