



겨울방학 보건소식

발행인: 부귀중학교장
편집인: 보건교사
발행처: 부귀중 보건실
보건실 070-4278-5602

우) 55416 진안군 부귀면 상거석길 14-7 교무실 063)432-8546 FAX 063)433-4885

즐거운 겨울방학이 곧 시작됩니다.
날씨가 춥다고 문을 꼭 닫고 움직이지 않는
오히려 실내의 바이러스 번식을
촉진하고 호흡기 질환에 걸리기 쉽습니다. 춥다
고 움직이지 말고, 옷을 따뜻하게 입고 적절한
운동을 합니다. 또한 독감인 인플루엔자는 급성 호흡기
감염 질환으로 유행할 것으로 예측되고 있습니다.
평소에 마스크 착용 등 개인위생을 생활화합니다.

철 응급처치

화상(열화상)

- 화상 부위를 찬물에 20분 이상 담가 열기를 식힙니다.
- 물집은 터뜨리지 말고 연고나 기름 등도 바르지 않습니다.
- 시계, 반지, 목걸이 등의 장신구는 최대한 빨리 제거 하도록 합니다.
- 화상부위에 깨끗한 거즈를 대고 붕대로 감아줍니다.

■ 병원으로 가야 하는 화상

- 화약약품이나 전기화상, 흡입 화상
- 화상 부위가 얼굴, 손, 발, 관절, 생식기관인 경우
- 화상의 부위가 넓은 경우
- 화상에 의한 통증이 계속될 경우

동상

- 동상에 걸리면 피부가 가렵고 부으며 붉은 색을 띠니다.
- 운동을 한 후 땀에 젖은 옷이나 축축한 양말을 신고 다니면 동상에 걸리기 쉽습니다.

■ 동상 처치법

먼저 손과 발을 깨끗이 닦고 말린 후 몸 전체를 따뜻하게 합니다. 동상이 생긴 부분이 있다면 37~42°C 정도의 따뜻한 물에 20 ~30분간 담급니다.



■ 동상 예방법

- 손발을 자주 씻고 항상 건조한 상태로 유지합니다.
- 추위에 노출되어 있을 때는 젖은 내의나 양말, 젖은 방한복 등을 입지 않습니다.
- 의복이나 방한화는 혈액순환에 지장을 줄 정도로 몸을 조이는 것을 피합니다.
- 추위에 노출되어 있을 때는 자주 몸을 움직이고, 수시로 따뜻한 물과 따뜻한 음식을 먹습니다.

올바른 기침예절

기침이나 재채기로 나오는 **인플루엔자 바이러스**는 **침이나 분비물 등과 함께** 멀리, 그리고 평소 호흡할 때보다 많은 양이 배출됩니다. 기침할 때 나오는 바이러스 수는 만개, 재채기를 할 때 나오는 바이러스 수는 2백만 개이고 기침을 할 때 1.5~3m, 재채기를 할 때는 3~5m까지 날아갑니다. 따라서 기침 예절을 지켜야 하는 이유가 여기에 있습니다



기침이나 재채기를 할 때, 팔이나 휴지로 입과 코를 막고 **사람이 있는 쪽과 반대 방향으로** 얼굴을 돌린 상태에서 하는 것이 올바른 기침 예절입니다.

게임 중독 예방법

- ▶ 컴퓨터는 가족이 함께 사용하는 공간에 설치한다.
- ▶ 컴퓨터나 게임기의 사용 일지를 쓴다.
- ▶ 혼자 있을 때에는 게임을 하지 않는다.
- ▶ 컴퓨터나 게임기를 사용할 때에는 40분 이용한 후 20분 쉰다.
- ▶ 부모님과 함께 컴퓨터나 게임기 이용계획표를 만든다.
- ▶ 인터넷을 이용할 때에는 필요한 사이트만 방문한다.
- ▶ 친구나 가족끼리 서로 존중하는 마음을 갖고 대화를 자주 한다.

비만예방을 위한 실천사항

비만이란?

비만이란 단순히 체중이 많이 나가는 것이 아니라 몸에 **지방이 지나치게 많이 쌓인 상태**를 말합니다. 즉 열량 섭취량보다 소비량이 적은 경우 남은 열량이 몸속에 지방으로 쌓여 비만이 될 가능성이 높아집니다.

비만 예방을 위한 가정에서 실천사항

- 조리할 때 튀김, 볶음 대신 찜, 구이를 이용합니다.
- 아침식사를 꼭 준비해 먹을 수 있도록 합니다.
- 식사를 규칙적으로 먹을 수 있게 합니다.
- 식사는 가족과 함께 대화하며 천천히 먹게 합니다.
- 음식은 먹을 만큼만 담아 줍니다.
- 간식은 고열량저영양 간식 대신 **과일 유제품** 등으로 준비 합니다.
- TV나 컴퓨터 사용 시간을 자녀와 약속하여 지키게 하며, 활동량을 늘려줍니다.

성폭력 피해 예방법

○집 안



낯선 사람에게 문을 열어주지 않는다. 택배는 집에 어른이 있을 때만 받는다.

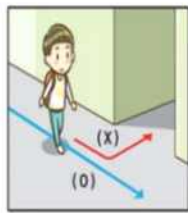


이성과 함께 있을 땐 거실에 나와 있거나 방문을 활짝 열어놓는다.



친척이라 하더라도 방 안에 단둥이 있거나 내 몸에 손을 대는 것을 허락하지 않는다.

○집 밖



사람이 없거나 어두운 골목길로 가지 않는다.



낯선 사람이 도움을 요청할 땐 주변의 어른들에게 도와달라고 부탁한다.



낯선 사람과 단둥이 엘리베이터를 타지 않는다.

○기타



인터넷이나 스마트폰 채팅을 통해 모르는 사람과 직접 만나지 않는다.



채팅 상대자가 신체 부위 사진 전송을 요구할 때는 응하지 않는다.



숙박업소에 같이 가는 것은 상대방이 성관계를 동의한 것으로 생각하기 쉬우므로 주의한다.

♣ 성폭력 피해 발생 직후 행동 요령

- 피해 상황에서 자칫 놀라고 당황하여 적절한 대처를 못할 수 있으므로 당황하지 말고 침착하게 대응한다.
- 우선 믿을 만한 사람(부모, 경찰관, 학교 교사 등)에게 사건을 알리고 도움을 요청한다.
- 112 신고
- 샤워, 양치는 해서는 안 되며, 피해 당시 입었던 옷을 갈아입거나 세탁해서도 안 된다.
- 범죄 현장의 증거 훼손을 방지하기 위해 청소를 해서는 안 되고, 현장을 그대로 보존하고 있어야 한다.

2018. 12. 28.

부귀중학교장

