



교 훈  
자율(自律)  
창의(創意)  
배려(配慮)

# 보건소식지

부귀중학교  
(보건부)

진안군 부귀면 상거석길 14-7

https://school.jbedu.kr/bugui

☎(063)432-8546(교무실)

FAX (063)433-4885

## 한랭질환 예방 및 응급처치

**겨울, 기온은 변화가 크고, 큰 폭으로 떨어질 때가 있을 것으로 예상**

**갑작스러운 한파 시 실외활동을 자제하고**

**외출 시 보온에 각별히 주의!**

### 한랭질환?

추위가 직접 원인이 되어 인체에 피해를 입힐 수 있는 질환



### 저체온증

심부체온\*이 35°C 미만으로 떨어지는 상태  
\*내부 장기나 근육에서의 체온



- 응급조치**
- 환자가 의식이 없는 경우 119에 신고하고 따뜻한 곳으로 옮기기
  - 젖은 옷을 벗기고 담요나 침낭으로 감싸주기
  - 한팩이나 가열패드 사용 시 피부화상 주의하기
  - 의식이 있는 경우, 따뜻한 음료로 몸 녹이기 (단, 의식이 없는 환자에게 음료를 마시게 하는 것은 위험)

### 동상

강한 한파에 노출되어 피부 및 피하조직이 동결하여 조직이 손상되는 것  
\*주로 노출부위(코, 귀, 뺨, 턱, 손가락, 발가락 등)에서 발생



- 응급조치**
- 최우선으로 신속히 병원으로 이송하기
  - 환자를 따뜻한 환경으로 옮기기
  - 동상부위를 따뜻한 물(38~42°C)에 20~40분간 담그기
  - 얼굴, 귀에 따뜻한 물수건을 대주고 자주 갈아주기
  - 손가락, 발가락 사이에 소독된 마른 거즈 끼우기
  - 부종 및 통증 완화를 위해 동상부위를 약간 높게 하기
  - 조직 손상 악화 방지를 위해 다리, 발 동상 환자는 들것으로 운반하기

## 한랭질환 예방 및 응급처치

### 침수병·침족병

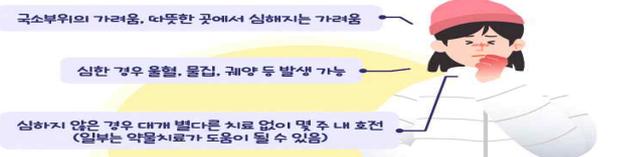
물(10°C 이하 냉수)에 손과 발을 오래 노출시키면 생기는 질환  
\*주로 발에 발생



- 응급조치**
- 젖은 신발, 양말, 장갑은 벗어서 제거하기
  - 추위에 노출되지 않도록 하기
  - 손상부위를 따뜻한 물로 조심스럽게 씻은 후 건조시키기

### 동창

저온(0~10°C) 다습한 상태에서 가벼운 추위에 지속적으로 노출 시 나타나는 피부와 피부조직의 염증반응



- 응급조치**
- 따뜻한 물에 언 부위를 담가 서서히 피부를 따뜻하게 하기
  - 동창 부위를 살살 마사지하여 혈액순환을 유도하고 긁지 않기
  - 동창 부위를 청결하게 유지하고 보습해주기

## 한랭질환 이것만 기억하세요!

### 한랭질환 응급조치



### 한랭질환 예방수칙



<출처 질병관리청>

## 아침 식사와 청소년 건강

2024년 청소년 건강행태 조사 결과에 따르면 청소년 흡연율과 음주율은 감소하고 있지만, 아침 식사 결식률(남학생 40.2%, 여학생 44.7%)과 패스트푸드 섭취율(남학생 31.2%, 여학생 26.5%)이 증가하고 있다고 한다.

### 아침 식사는 건강을 지키기 위한 중요한 생활 습관입니다!!

#### ■ 아침 식사의 효과

- 1. 수면 중 소모된 열량(300~500kcal) 보충**  
아침을 거르면 오전 활동에 필요한 에너지가 부족하여 피로감을 느끼고, 식은땀이 나며 어지럼증을 호소하게 된다.
- 2. 두뇌 활동 에너지원인 포도당 공급으로 학습 능력 향상**  
아침을 거르면 뇌에 필요한 영양소인 포도당이 부족해 학습 능력의 저하를 일으킨다.
- 3. 어린이, 청소년 성장에 도움**  
아침을 거르면 부족한 영양분을 근육, 뼈 등에서 충족시키게 되어 어린이, 청소년의 성장을 방해한다.
- 4. 비만 예방**  
아침을 거르면 점심시간 폭식으로 인해 과도한 칼로리를 섭취하여 비만이 될 가능성이 있다.
- 5. 장의 연동 운동을 도와 변비 예방**  
아침을 거르면 장운동을 도와주지 못해 변비가 발생할 가능성이 있다.
- 6. 성인병 발생 위험 DOWN ↓**  
아침을 거르면 혈액순환을 방해하는 혈소판이 증가해 성인병 발병 위험이 높아진다.

#### ■ 아침 결식 후 학교에서 나의 모습



#### ■ 올바른 아침 식사 구성

- **곡류:** 밥, 죽, 시리얼, 당백한 빵, 떡, 고구마 등
- **고기, 생선, 달걀, 콩류:** 기름기가 적은 육류, 생선, 달걀(반숙, 찜 등), 조개류, 두부, 콩류 등
- **채소류:** 질기지 않은 다양한 채소류, 향이 적은 채소
- **과일류:** 제철 과일
- **우유, 유제품류:** 우유 치즈, 당이 낮은 떠먹는 요거트 등

<출처 청정원 공유정원>

## 노로바이러스 감염증 예방

#### ■ 노로바이러스란?

노로바이러스는 인체 내 장염을 일으키는 바이러스입니다. 주로 11월부터 다음 해 4월까지 많이 발생하며, 전염성이 강해 어린이집, 학교 등 집단시설에서 집단 설사를 일으킬 수 있는 주요 원인균 중 하나입니다.

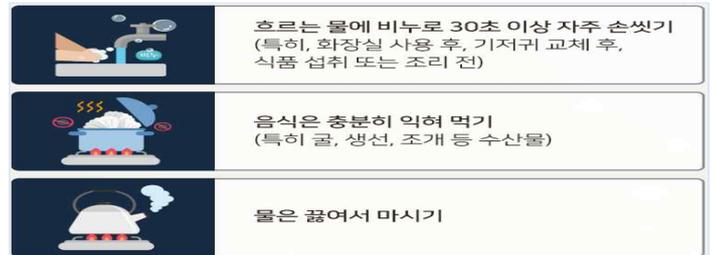
#### ■ 노로바이러스의 전파 방법은?



#### ■ 노로바이러스 감염증의 증상은?



#### ■ 노로바이러스 감염증 예방 방법은?



<출처 질병관리청>

## 안전하고 건강한 겨울방학 준비

- 다가오는 겨울방학, 자칫하면 생활 리듬이 흐트러져 건강에 영향을 줄 수도 있습니다. 안전하고 건강하게 겨울방학을 위한 준비를 해볼까요~



<출처 : 참보건연구회>