



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

심부체는*이 35℃ 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℃)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

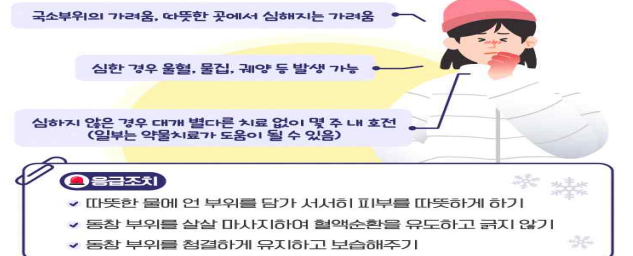
침수병·침족병

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



동창

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



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, 담백한 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.

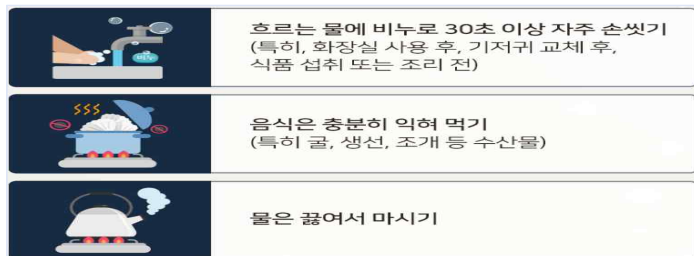
■ 노로바이러스의 전파 방법은?



■ 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>