



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

인플루엔자예방 국민행동요령

1. 손을 자주 씻고, 손으로 눈·코·입을 만지는 것을 피함
 - 외출 후 집에 돌아왔을 때, 바로 손을 씻으십시오.
 - 흐르는 물에 비누 등으로 20초 이상 손을 씻으십시오.
2. 재채기나 기침을 할 경우에는 휴지로 입·코를 가리기
 - 기침이 계속될 경우 가급적 마스크를 사용
 - 휴지가 없을 경우에는 옷소매로 가리고 하기
 - 기침시 사용한 휴지는 버리고 손을 깨끗하게 씻기
 - 창문을 열어 자주 환기를 시키기
3. 인플루엔자 예방접종 권장 대상자는 예방접종실시
※ (예방접종효과) 약 6개월 간 지속
4. 인플루엔자 의심증상이 있는 경우, 가까운 병원에서 진료를 받고, 충분한 휴식과 수분섭취를 하기
 - 만성질환자, 임신부, 65세이상 노인, 어린이 등 고위험군은 합병증 예방을 위해 신속하게 진료를 받으시고, 필요시 항바이러스제 처방을 받으십시오.
 - 인플루엔자 의심증상이 있을때는 손씻기, 기침예절 등 개인위생을 철저히 하시고, 대중과의 접촉을 가급적 자제하십시오.
※ (인플루엔자 의심증상) 37.8°C이상의 발열이 있으면서, 인후통, 기침, 콧물 또는 코막힘 등

추워지는 날씨에 대비하는 건강중진 생활습관

1. 적정습도- 습도가 낮아질수록 체내 저항력은 떨어지고, 너무 높을 경우 세균과 곰팡이 등이 번식하므로 50~60% 정도의 적정한 습도유지가 중요
2. 적정온도- 날씨가 추워질수록 실내온도가 높아지기 쉽지만 겨울철 적정온도는 18~20°C, 스스로 움직이며 몸에 열을 내는 것이 좋다.
3. 환기- 밀폐된 공간은 각종 곰팡이 진드기 번식하기 좋은 조건이므로 자주 환기시켜 쾌적한 공기를 만들어 주는 것이 중요
4. 면역력을 올려주는 식품 들- 무, 사과, 단호박, 단감, 당근, 유자차 등

긴 손톱, 세균이 득실

요즘은 미용 등의 이유로 손톱이 긴 학생들이 많아 피해도 커지고 있습니다.

손톱이 길면 무슨 문제가 있을까요?

손은 신체 중에서 세균이 가장 많으며 그 중에서도 손톱 밑이 세균에 취약하다고 전문의들은 말합니다.



손톱이 길면 손을 자주 씻어도 손톱 밑 세균들이 잘 씻겨 내려가지 않습니다. 게다가 손톱이 길수록 손 씻은 뒤 습기가 잘 마르지 않아 세균들이 더욱 잘 번식한다고 합니다.

왜 키가 안크나 했더니-카페인

식약청에 따르면 어린이는 성인에 비해 카페인 민감도가 훨씬 커 과도한 카페인 섭취는 불면증이나 빈혈, 성장발달이 늦어지는 증상이 나타날 수 있다. 특히 수험생의 경우 잠을 쫓기 위해 카페인 음료를 마시는 경우가 많지만 학업에도 부정적인 영향을 미칠수 있다는 지적이다. 카페인 음료가 미래의 에너지를 미리 쓰도록 해 오히려 다음날 집중력이 떨어질 수 있다는 것이다.

CNN방송은 "카페인 음료를 먹은 아이들은 심장박동수 이상이나 뇌졸중 등 심각한 부작용이 있다고 보고됐다"

겨울철 입술 관리 요령

요즘 날씨가 추워지면서 입술이 트고 피가 나서 보건실을 방문하는 학생이 있습니다. 추운 날씨가 되면 입술이 쉽게 건조해지고 또 이 건조함을 없애기 위해 침을 묻히게 되면 더 건조하게 되어 입술이 갈라지고 피가 납니다.

그러므로 입술에 침을 바르는 습관을 없애고 입술 보호제를 가지고 다니면서 수시로 발라주어 입술을 촉촉하게 보호해주는 것이 좋겠습니다. 그러나 입술이 아닌 입 가장자리가 찢어지고 허는 경우가 있는데 이는 우리가 먹는 음식 중 우유나 달걀 흰자위, 물고기알과 같은 동물의 간 같은 음식 속에 많이 들어있는 비타민 B2가 부족해서 일어나는 일종의 구강염으로 평소 패스트푸드나 인스턴트식품을 먹지 말고 균형 있는 식사를 통해 빠른 시일 내에 좋아지도록 하고 음식만으로 치료가 어려운 경우에는 비타민제를 복용해야 합니다.

겨울철 안전사고예방 및 응급처치

- 뼈의 골절상 및 타박상, 인대손상 예방
- ▶ **강이나 호수에서 얼음을 타고 놀지 않는다.**
- 얼음이 깨지면서 물에 빠지는 사고로 매우 위험!
- ▶ **눈길 위에서 자전거를 타지 않는다.**
- 미끄러져 넘어지는 사고 및 교통사고 발생 예방
- ▶ **야외 활동 시에는 적당한 관절운동으로 움츠려진 몸을 유연하게 풀어준 후, 활동을 시작한다.**
- ▶ **먼 거리의 여행은 부모님이나 어른과 함께 간다.**
- ▶ **스키 같은 야외운동을 계획했다면 전날은 충분한 휴식과 따뜻하게 숙면을 취한다.**

▶ 동상

- 동상에 걸리면 피부가 가렵고 부으며 붉은색을 보입니다. 특히 축구 등 운동을 한 후에 땀이 나서 젖은 옷이나 축축한 양말을 신고 다니면 동상에 걸리기 쉽습니다. 밖에서 놀이를 할 때에는 발에 땀이 많이 나므로 동상에 걸리지 않도록 주의해야 합니다.
- 몸 전체를 먼저 따뜻하게 합니다.
 - 손과 발은 깨끗이 닦고 완전히 말립니다.
 - 신발은 혈액순환이 잘 되도록 넉넉하게 신습니다.
 - 손이 쪼글쪼글 얼었을 때는 갑자기 뜨거운 물에 담구면 안 됩니다. **42~44°C 정도의 따뜻한 물에 담고 20-30분 안에 따뜻하게 합니다.**

▶ 화상

- 옷을 강제로 벗기지 말고 가위로 제거해 주세요.
- 물집이 터지지 않은 1도와 2도 화상은 흐르는 찬 물에 씻어 내리거나, **찬물에 담가 열을 식혀** 주세요.
- 흐르는 찬물에 15분 이상 열을 식히며, 물집이 터지지 않게 물살은 너무 세지 않도록 합니다.
- 화상부위가 넓거나 깊은 경우나 관절, 얼굴 등 중요 부위일 때는 반드시 병원진료를 받아야 합니다.
- 감염예방 및 체온 유지를 위해 화상 부위를 깨끗한 소독거즈로 두툼하게 덮어 주세요.
- 병원에 갈 때에는 아무런 약도 바르지 않습니다. 화상부위에 기름, 된장, 간장, 알코올 등의 이물질을 바르지 않습니다. (염증을 일으킬 수 있습니다)



청소년 흡연예방을 위한 부모님의 역할

청소년들의 흡연을 예방하는 데는 부모의 역할이 가장 중요하다고 합니다.

자녀들 가방이나 책상 등에서 담배가 발견되거나 몸에서 담배 냄새가 날 경우에는 대화와 설득으로 흡연의 근본적 동기를 정확히 파악하여 흡연이 문제 해결의 방안이 아님을 깨우쳐 주셔야 하겠습니다.

■ 부모님께서 흡연을 하는 경우라면 **강한 의지로 금연을 실천하는 모습**을 보여 주십시오!!

⇒ 금연 가정의 자녀들은 별다른 어려움 없이 금연에 성공할 확률이 매우 높습니다.

■ 자녀에게 담배 심부름을 시키지 않습니다.

■ 자녀가 함께하는 장소에서 담배를 피우지 않습니다.

⇒ 어른이 되면 담배를 피워도 되는 것으로 인식하게 됩니다.

■ 가족과 함께 외식 시에는 금연 지정 음식점을 이용하도록 합니다.

■ 자녀가 담배를 피우는지 잘 살펴주시고 금연에 대한 확고한 의지를 전하되 무엇보다 **사랑으로 대화**를 나누어 주시기 바랍니다.

■ 자녀와의 의미 있는 대화시간을 가지세요!

청소년들에게는 그 어떤 금연운동보다 부모님의 관심과 사랑이 필요합니다.

음주가 인체에 미치는 영향

❗ **알코올**은 뇌의 기능을 누르고 수면이나 마취효과를 나타내는 강한 습관성 물질이고 **술은 음료수가 아니라 약물이다!!**

❗ **술이 학생들에게 미치는 해로움**

- 뇌세포 손상 - 학습, 기억능력 손상
(손상된 뇌세포는 재생되지 않는다.)
- 성장호르몬 분비 억제 - 키가 잘 자라지 않는다.
- 성호르몬 분비 저하
- 2차 성징 발현이 늦어지고 생식 기능이 저하된다.
- 청소년 비행 유발
- 평소와 다른 난폭한 행동을 유발할 수 있고 다른 약물로 진행되는 통로가 될 수 있다.

❗ **술에 대한 나의 다짐**

- 나는 술 심부름을 하지 않겠다.
- 나는 스트레스가 쌓이면 운동을 하던지 좋아하는 취미 활동을 하겠다.
- 나는 술의 권유를 거절 할 수 있다.
- 나는 앞으로 나와 가족을 위해 술을 마시지 않겠다.



2017. 12. 22.

부귀중학교장

