



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

최근 유행하고 있는 인플루엔자와 겨울철 건강관리방법에 대해 안내드리고자 합니다. 참조하시어 건강한 겨울 보내시길 바랍니다.



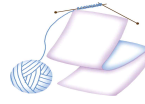
인플루엔자에 대해 알아보시다!

병원체	인플루엔자 바이러스(A, B, C형)
전파 경로	감염된 환자의 호흡기 비말(침방울)로 전파
증상 및 임상 경과	<ul style="list-style-type: none"> 고열(38~40°C) 호흡기 증상: 마른기침, 인후통 등 전신 증상: 두통, 근육통, 피로감, 쇠약감, 식욕부진 등 그 외 콧물, 코막힘, 안구통, 구토, 복통 등이 동반될 수 있음 증상 지속 기간: 5~9일 대부분 경증으로 자연 치유되지만 노인, 영유아, 만성질환자, 임산부 등은 합병증 발생 또는 기저질환의 악화로 입원치료를 받을 수 있고 일부는 치명적일 수 있음
치료	대증요법, 항바이러스제 치료
환자 관리	감염력이 없을 때까지 외출 자제(학원포함)
예방법 및 주의 사항	<ol style="list-style-type: none"> 올바른 손 씻기(흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기)와 기침예절(옷소매로 가리고 기침) 실천하기 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기: 기침, 콧물, 발열 등 유증상자와 접촉 피하기 호흡기 증상이 있을 때는 마스크 착용 (개인 마스크 챙겨 오기!!) 충분한 수면, 수분 및 영양분 섭취, 보온으로 면역력을 높이기 독감 예방접종

Q. 인플루엔자 예방접종을 했는데도, 인플루엔자에 걸릴 수 있나요?

A. 네, 걸릴 수 있습니다. 인플루엔자 예방접종 후 2주 이상 경과해야 방어항체가 형성되므로 그 이전에는 인플루엔자에 감염될 수 있습니다. 또한, 백신 바이러스주와 유행바이러스주가 일치하지 않을 경우 백신의 효과가 떨어지고, 개인별 면역에도 차이가 있어 감염될 수 있습니다.

따라서 예방접종을 했다고 하더라도 예방법 및 주의사항을 준수하여 인플루엔자에 감염되지 않도록 노력해야 합니다.



겨울철 입술 관리



요즘 날씨가 추워지면서 입술이 트고 피가 나서 보건실을 방문하는 학생이 많습니다. 건조한 추운 날씨가 되면 입술이 쉽게 건조해지고 또 이 건조함을 없애기 위해 침을 묻히게 되면 더 건조하게 되어 입술이 갈라지고 피가 납니다. 입술에는 지방샘과 땀샘이 없기 때문에 다른 신체부위에 비해 수분 손실이 높습니다. 그래서 겨울철 기후변화에 따라 민감하게 반응하는 것입니다.

그러므로 입술에 침을 바르는 습관을 없애고 **입술보호제**를 가지고 다니면서 수시로 발라주어 입술을 촉촉하게 보호해주는 것이 좋겠습니다.



아토피피부염이란?

아토피피부염은 피부에 발생하는 만성 알레르기 염증성 질환입니다. 염증이 생기면 빨갛게 발진이 발생하고 심한 가려움증이 생기는 것이 가장 큰 특징입니다. 가려움증으로 자주 긁게 되어 피부가 손상되면 염증이 악화되고 가려움증도 더욱 심해지는 악순환이 일어납니다. 소아에서 흔히 나타나고 성인이 되어서도 증상이 지속될 수 있는 만성 피부 질환입니다.



◎ 아토피피부염, 이렇게 관리하세요!

(보습과 피부관리를 철저히 해야 합니다.)

- 목욕은 매일 미지근한 물로 20분 이내로 하며 때를 밀면 안 됩니다.
- 보습제는 하루 3번 이상, 목욕 후 3분 이내에 바릅니다.
- 순면소재의 옷을 입고 손발톱을 짧게 깎도록 합니다.
- 적절한 실내온도(18~23°C)와 습도(40~50%)를 유지합니다.
- 처방된 바르는 스테로이드제는 보습제와 달리 온몸에 바르지 않고 염증이 있는 부위(붉게 변하고, 건조하고, 가려운 부위)에만 국소적으로 사용합니다.(용법, 기간 준수)

바르는 스테로이드제의 적절한 도포용량(손가락 마디단위)



어른집게손가락 한마디 양으로 어른 손바닥 2면을 바를 수 있어요!



손발이 쫄쫄, 동상 예방

혹한에 의해 인체조직이 동결하여 손상되는 것으로 주로 코, 귀, 손가락, 발가락 등 노출부위에 발생합니다.

동상은 왜 생기나요?

날씨가 추워지면 혈관이 수축하고 혈액순환이 잘 되지 않습니다. 겨울철 5도 이하의 온도에서 **손, 발, 코끝, 귓볼** 처럼 혈관이 좁거나 공기에 많이 노출되는 부위, 양말이나 의류가 젖은 상태에서 오랜 시간 지속될 경우 신체조직이 얼게 되어 발생합니다.

증상과 응급처치법



※ 병원을 방문하여 진료를 받는 것이 우선입니다.



1. 환자를 따뜻한 환경으로 옮깁니다.



2. 동상부위를 따뜻한 물(38~42℃)에 담급니다. (20~40분간)

* 38~42℃: 동상을 입지 않은 부위를 담갔을 때 불편하지 않을 정도의 온도



3. 얼굴, 귀 : 따뜻한 물수건을 대주고 자주 갈아줍니다.



4. 손, 발 : 손가락, 발가락 사이에 소독된 마른 거즈를 끼웁니다.

* 습기를 제거하고, 서로 달라 붙지 않게 함



5. 동상부위를 약간 높게 합니다.

* 부종 및 통증을 줄여줍니다.



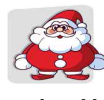
6. 다리, 발 동상 환자는 들것으로 운반합니다.

* 다리에 동상이 걸리면 녹고 난 후에도 걸어서는 안됩니다.

Q. 동상부위의 수포는 빠른 시간 내에 터뜨려주는 것이 좋다?

A. 그렇지 않습니다. 수포가 발생한 경우 추가적인 감염 등을 예방하기 위해 현장에서는 절대 터뜨리거나 손대지 말고 병원으로 이송 후 적절한 처치를 받도록 하여야 합니다.

장갑, 귀마개, 마스크, 모자 등을 착용해 보온하고 양말과 장갑이 젖은 경우 바로 교체해주세요.



저온에서도 화상이?

저온화상은 40~50도 정도의 열에 오랜 시간 노출되어 피부가 손상되는 것을 말합니다. 이렇게 오랜 시간 열에 피부가 노출되면 노출 부위로 가는 혈액 순환이 느려지게 되고, 피부 조직에 축적된 열은 다른 부위로 이동하지 못해 노출된 피부의 온도가 상승하여 화상을 입게 되는 것이죠.

◎ 증상과 위험도



저온에서 서서히 진행되는 저온화상은 일반 화상과 달리 그 증상을 바로 알아차리기 힘든 경우가 대부분입니다. 주요 증상으로는 **열성 홍반, 색소 침착, 붉은 반점** 등의 현상이 일어나며, **가려움증이나 물집을 동반하는 경우도 있습니다.** 화상의 면적은 좁아 보일 수 있으나 피하지방층까지 손상되는 2~3도 화상을 입을 수 있으니 각별한 주의가 필요합니다.

겨울철 난방용품을 사용하는 분들이라면 누구나 저온 화상에 쉽게 노출될 위험이 있습니다. 특히, 피부가 약한 노약자 및 영·유아 그리고 아토피를 앓고 있는 경우, 전날 과음한 경우라면 피부감각이 떨어질 수 있으니 각별한 난방용품 사용에 주의가 필요합니다.



겨울철 건강관리

1. 적당한 실내온도 유지! = 18~22℃를 유지
2. 실내 습도를 높이기
= 가습기를 사용하거나 실내에 젖은 수건들 널어두기
3. 창문 열어 환기!
= 적어도 하루에 2회 이상 창문을 열기
4. 올바른 손 씻기, 양치질
5. 물 자주 마시기 = 겨울은 공기가 건조하므로
6. 피부 보호하기 = 피부 보습제 바르기
7. 규칙적인 생활, 충분한 잠과 휴식
8. 적당한 운동
9. 고른 영양 섭취(특히, 아침밥)
10. 족욕 또는 반신욕하기
= 전신의 혈액순환 촉진



<출처: 질병관리본부, 지식백과, 참보건연구회>

2019. 12. 27.

부귀중학교

