

저온화상

분명 뜨겁지 않았는데..
은근히 나도 모르게 입는 저온화상



보통 고온의 열을 통해서만
화상을 입는다고 생각할 수 있지만
45℃의 정도의 열에도 지속해서 노출되면
화상의 위험이 있다.

마치 데지 않을 것같은 낮은 온도에
지속적으로 노출되어
화상을 입는 것, 바로 '저온화상'이다.



저온화상예방법

- 전열기구와의 적당한 거리 유지 할 것.
- 온수, 전기매트의 경우 직접 피부에 닿지 않도록 이불을 깔아 사용하고 잘때는 타이머기능이 나 온도조절.
- 핫팩 사용 시 인증 받은 제품인지 확인할 것.

저온화상 관리법

-수돗물이나 생리식염수등으로 화상부위를 식혀 주고, 충분한 열기가 식은 후에 연고나 크림도포
** 저온화상 시 피부가 붉어지는 가벼운 증상도 있지만 심하면 물집이 잡히고, 괴사에 이를 수 있다. 자각증상이 거의 없이 진행되기 때문에 더욱 주의가 필요하다.

겨울철 건강관리 10계명

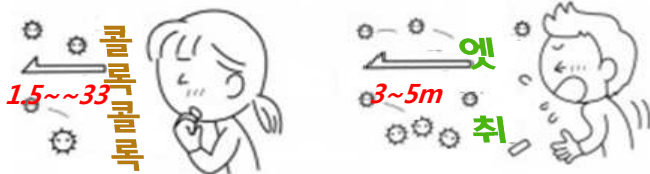
1. 적당한 실내온도 유지! = 18~22℃를 유지
2. 실내 습도를 높이기
-가습기를 사용하거나 실내에 젖은 수건 널기
3. 창문 열어 환기!
- 적어도 하루에 2회 이상 창문을 열기
4. 손을 자주 씻기
5. 물을 자주 마시기 -겨울은 공기가 건조
6. 씻은 후에는 피부보습제 바르기
7. 규칙적인 생활하기
8. 적당히, 꾸준히 운동
9. 고른 영양 섭취하기
10. 족욕 또는 반신욕하기
- 전신의 혈액순환 촉진



게임 중독 예방법

- ◎컴퓨터는 가족이 함께 사용하는 공간에 설치한다.
- ◎컴퓨터나 게임기의 사용 일지를 쓴다.
- ◎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.

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.



바이러스 10,000개

바이러스 2,000,000개

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

비만예방을 위한 실천사항

비만이란?

비만(肥滿, Obesity)은 체내에 필요한 에너지보다 과다 섭취하거나 섭취된 에너지보다 적게 소비함에 따라 발생하는 인체 내의 에너지 불균형의 상태가 되면서 여분의 에너지가 지방의 형태로 축적되면서 발생한다. 주로 고탄수화물의 과다섭취 및 잦은 섭취로 인해 생긴 인슐린 저항성(인슐린을 비만의 가장 큰 원인)으로 볼 수 있다.

[※인슐린저항성: 혈당을 낮추는 인슐린의 기능이 떨어져 세포가 포도당을 효과적으로 연소하지 못하는 것]

비만 예방을 위한 가정에서 실천사항

- 빵, 라면 등의 고탄수화물 섭취를 줄입니다.
- 가공식품을 가급적 먹지 않습니다.
- 조리할 때 튀김, 볶음 대신 찜, 구이를 이용합니다.
- 식사는 가족과 함께 **대화하며 천천히** 먹게 합니다.
- 음식은 **먹을 만큼만** 담아 줍니다.
- 간식은 **과일이나 신선한 견과류**로 준비합니다.
- 운동이나 일상생활의 활동량을 늘려줍니다.

성폭력 피해 예방법

Safe! 안전하게 친구들과 생활하려면...

- 평소 자신의 생각과 느낌을 정확하게 표현하는 습관을 가져요.
- “좋으면 좋다”, “싫으면 싫다!” 확실하게 표현해요.
- 스킨십을 하고 싶다면 먼저 허락을 구해야 해요.
- 성적인 농담이나 놀이, 불필요한 신체 접촉은 안 돼요.
- 여러 사람이 “뽀뽀해!” 등과 같은 성적인 행동을 시키거나 강요하면 안 돼요.
- 신체 노출이나 성적인 행동을 사진 찍어 공유하거나 인터넷에 올리면 안 돼요.

Help! 피해자가 주변에 있다면...

- 이런 말은 친구를 더 힘들게 해요! (똥어두어라, 나라면 안 그랬을 텐데, 너도 잘못했네.)
- 이야기를 잘 들어 주고 절대로 소문내면 안 돼요.
- 친구 말을 믿어주고 전문기관의 도움을 받도록 꼭 권하세요.

Say! 피해를 당했다면...

- 내 잘못이 아니라는 걸 꼭 명심하고 도움을 반드시 요청해요!

중·고등학생을 위한 성폭력 예방 가이드
알게 모르게 우리에게 발생하는 성 폭 력 !!
함께 하면 예방할 수 있어요
도움을 요청해요.

- ▶ 학교 : 보건실, 상담실
- ▶ 상담기관 : 여성긴급전화 1366 청소년전화 1388
- ▶ 상담·신고기관 : 학교폭력·성폭력 신고 117
성폭력피해자 통합지원센터 1899-3075

가족 간 성(性)예절 지키기

- ◎ 문을 열 때는 **똑! 똑! 노크**를 해요.
- ◎ 화장실에서 볼일을 볼 때는 **문**을 닫아요.
- ◎ **목욕** 후에 속옷만 입고 나오지 않아요.
- ◎ **속옷**을 아무 곳이나 두지 않아요.
- ◎ 아무데서나 **옷**을 벗고 다니지 않아요.

2018. 02. 09.

부귀중학교장

