



12월 보건소식지

배움이 즐거운 행복한 학교

발행일

2024.12.10.

발행인

치문초등학교장

편집인

보건담당교사

(54327) 김제시 백구면 유강11길43 ☎ 교무실 542-2085 행정실 542-2264 유치원 542-2054

건강한 겨울을 보내려면?

생활습관



- 가벼운 실내운동
- 적절한 수분 섭취
- 영양소 골고루 섭취

외출 전



- 체감온도 확인하기 (날씨가 추울 땐 야외활동 자제하기)

실내환경



- 실내 적정온도 유지 (18~20도)
- 건조하지 않도록 하기

외출 시



- 따뜻한 옷 입기
- 장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용하기

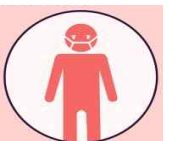
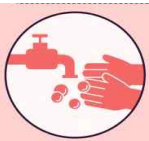
겨울철 감염병 예방

날씨가 추워지면서 호흡기 감염병이 급증하고 있습니다. 겨울철 감염병에 노출되지 않도록 특별히 주의가 필요합니다.

인플루엔자(독감)

인플루엔자(독감) 예방수칙

1. 독감 예방접종하기 : 70~90%의 예방효과
2. 올바른 손 씻기 : 비누를 사용하여 30초 이상
3. 기침 예절 지키기 : 옷소매로 가리고 기침
4. 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기
5. 외출 시 마스크 착용하기



인플루엔자(독감) 의심 증상 및 대처 방법

1. 의심 증상 : 급격한 고열, 전신증상 (두통, 근육통) 호흡기 증상(콧물, 인후통, 기침 등)
2. 의심 증상이 있다면?
 - 등교하지 말고 신속하게 병원 진료를 받습니다.
 - 의심 또는 확진 시 등교중지 합니다.
 - 마스크를 착용합니다.
 - 등교 중지하는 동안 학원 등 밖에 나가지 않습니다.

마이코플라스마 폐렴

마이코플라스마 폐렴균 감염증이란?

마이코플라스마 폐렴균에 의한 급성 호흡기 감염증으로 연중 발생 가능하지만 주로 늦가을~초봄에 유행합니다.

마이코플라스마 폐렴균 감염증 주요증상

초기 발열, 두통, 인후통이 나타나고, 이어서 기침이 2주 이상 지속됩니다 (보통 3-4주간 지속) 감기 증상과 비슷하여 자연 회복되지만, 일부 중증으로 진행되어 폐렴 등을 유발할 수 있습니다.



발열



두통



인후통

마이코플라스마 폐렴균 감염증 감염경로

환자의 기침이나 콧물 등 호흡기 분비물의 비말 전파 또는 직접 접촉을 통해 감염될 수 있고 증상 발생 후 20일까지 전파가 가능하므로 예방수칙 준수가 중요합니다.

마이코플라스마 폐렴균 감염증 예방수칙



흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기



기침이나 재채기 할 때는 입과 코를 가리기



씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기



호흡기 증상 시 진료 및 휴식하기



증상이 있는 동안 사람 많은 곳 피하기



환자와 수건, 물컵 등 구분하여 사용하기

생활 속 미세먼지 대응수칙

실외활동 시에는 마스크, 보호안경, 모자 등을 착용해요.

목을 축이는 정도 물을 자주 마셔요.

외출에서 돌아오면 손과 얼굴을 깨끗이 씻어요.

등산이나 운동 등 오랜 실외활동을 자제해요.



겨울철 안전사고 예방 및 응급처치

화상 응급처치

- 화상 부위를 찬물에 20분 이상 담가 열기 식히기
- 시계, 반지, 목걸이 등의 장신구 즉시 제거하기
- 물집은 터뜨리지 말고 기름 등 바르지 않기
- 화상 부위 깨끗한 거즈를 대고 붕대로 감아주기



※ 병원으로 가야 하는 화상

- 화학약품이나 전기화상, 흡입화상
- 화상의 범위가 넓은 경우(허벅지, 등, 배 등)
- 화상 부위가 얼굴, 손, 발 관절, 생식기관인 경우
- 화상에 의한 통증이 계속되거나 감각이 없는 경우

동상 응급처치

- 증상: 추운 곳에 장시간 노출된 경우 피부가 가렵고 부으며 붉은색을 띄게 된다.
- 손과 발을 깨끗이 닦고 말린 후 몸 전체를 따뜻하게
- 동상 부위는 37~42°C 따뜻한 물에 20~30분 담그기
- 예방



- ① 손발 자주 씻고 건조한 상태 유지하기
- ② 추위에 노출되어 있을 때는 젖은 속옷, 양말, 옷 피하기
- ③ 옷이나 방한화는 조이는 것 피하기 (혈액순환 중요!)
- ④ 추위에 노출되어 있을 때는 몸을 자주 움직이고 수시로 더운물과 따뜻한 음식 먹기

❄️ 뼈의 골절상 및 타박상, 인대 손상

- 강이나 호수에서 얼음을 타고 놀지 않는다.
(얼음이 깨지면 익수사고 가능)
- 빙판길 조심, 주머니에 손 넣은 채 걷지 않기
- 눈길이나 미끄러운 길 위에서 자전거를 타지 않는다.
- 미끄러져 넘어지는 사고 및 교통사고 발생을 예방한다.
- 야외 활동 시 적당한 운동으로 움츠러진 몸을 유연하게 풀어준 뒤 활동한다. (준비 활동 필수) <출처: 질병관리청>



겨울방학 동안 건강 점검하기

❄️ 평소엔 먼 곳이 잘 안 보이거나 흐릿하게 보이는 경우(안경 착용자 포함) 안과를 방문하여 정밀검진을 받고 필요시 안경을 착용하거나 안경의 도수를 재조정하기 바랍니다.

❄️ 충치(치아우식증) 치료나 실런트(치아 홈 메우기)를 해주고 치아교정이 필요한 학생은 치과에서 상담을 받아 보세요.

❄️ 반복되는 증상이나 통증(두통, 복통, 등) 및 잦은 보건실 방문으로 병원검진이 필요한 학생은 방학 때 꼭 병원에서 정밀 검진을 받아 보기 바랍니다.

❄️ 내 키에 알맞은 체중을 알고 적정 체중 유지를 위하여 스스로 노력합니다.

학부모와 함께하는 성교육 - 부모가 행복하면 아이도 행복하대요. -

1. 안전거리를 두고 지켜보기

꽃이나 나무, 아무리 사랑한다고 하루 종일 옆에 앉아 물만 주면 시들어 버린다. 사랑할수록 믿고 지켜보는 '적당한' 안전거리가 필요하다.

2. 자신감 키워주기

사소한 일에도 용기와 희망을 주어야 한다. 자신감은 성공으로 가는 특급열차!

3. 또래 아이들과 어울리게 해주기

사회생활을 하는 첫걸음은 또래 아이들과 어울리는 것이다. 분위기를 자주 만들어 준다.

4. '안 되는 것' 알려주기

아이가 원한다고 무조건 들어주면 안 된다. 안 되는 이유를 '다정하게' 설명해 준다면 아이들도 100% 고개를 끄덕끄덕!

5. 사람을 배려하는 마음을 가르치기

나도 중요 하지만 가족이나 친구를 배려하고 존중해야 하는 마음도 중요하다는 것을 알려준다.

6. 자주 안아 주며 사랑한다고 말하기

사랑은 수시로 확인하는 것. 한번 사랑한다고 말했다고 그 약효가 영원한 것은 아니다.

7. 자기 일은 스스로 혼자 하는 습관을 키워주기

청소도 숙제도 다 해주는 어른이 많다. 서투르게 하더라도 혼자 해결하도록 기다려 준다.

학부모와 함께하는 약물교육 - 전자담배의 비밀 -

1. 전자담배는 '금연치료제'다?



금연치료제로서의 안전성, 효과성이 입증된 바가 없다



전자담배 1회 흡연 시 정해진 니코틴 흡입량이 없어 사용자의 흡연 습관에 따라 건강유해성이 배가된다

① 그렇다 ② 그렇지 않다



전자담배는 니코틴 중독을 오히려 악화시킬 수 있다



금연치료제로서 니코틴 보조제는 식품의약품안전처에서 승인한 제품인 니코틴 패치, 껌, 캔디류만이 안전하다

2. 전자담배에는 유해물질이 없다?

① 그렇다 ② 그렇지 않다



국내에 유통되는 전자담배 성분 분석 결과 발암물질 및 독성 화학물질 검출

아세트알데하이드 용도

소독제, 염료, 폭발물, 향수, 풍미제, 착색료 등

포름알데하이드 용도

비료, 살충제, 살균제, 곰팡이 제거제, 제초제, 오수처리제 등

3. 금연구역에서 전자담배를 피워도 괜찮다?

① 그렇다 ② 그렇지 않다



전자담배는 담배사업법에 따라 담배로 규정



국민건강증진법에 따라 공공이용시설 및 지자체별로 지정된 금연구역에서 전자담배 흡연 시 과태료 부과



청소년의 전자담배 사용도 불법