



12월 보건소식지

배움이 즐거운 행복한 학교

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

발행일	2022.12.5.
발행인	치문초등학교장
편집인	보건교사

한파대비 건강 수칙

겨울철 장시간 한파에 노출되면 저체온증, 동상 등 심각한 건강피해가 나타날 수 있습니다.

실내

1. 가벼운 실내운동, 적절한 수분 섭취, 고른 영양 섭취
자신의 건강 상태를 살피면서 가벼운 실내운동으로 신체 활동이 부족하지 않도록 합니다. 따뜻한 물이나 단맛의 음료를 마시는 것은 체온 유지에 도움이 됩니다.

2. 실내 적정온도 및 습도를 유지

창문이나 방문의 틈새를 막아 실내 온기(18~20도)가 외부로 새어 나가지 않도록 합니다. 특히 겨울철에는 공기 중 수증기 부족과 난방으로 실내가 매우 건조해지기 쉬우므로 적정한 실내 습도(40~50%) 유지 및 환기가 매우 중요합니다.

실외

1. 따뜻한 옷을 입습니다.

대부분 체온은 머리를 통하여 발산하므로 모자와 장갑을 착용합니다. 찬 공기로부터 폐를 보호하기 위하여 마스크와 목도리로 목을 감싸주는 것도 좋습니다.

2. 무리한 운동을 삼갑니다.

야외운동이나 등산, 스키 등의 야외 활동 전에는 제자리 뛰기나 걷기 운동 등으로 체온을 높인 후 관절과 인대에 무리가 가지 않는 가벼운 스트레칭으로 준비 운동을 합니다.

3. 외출 전 체감온도를 확인합니다.

우리 신체가 느끼는 체감온도를 기상예보로 확인하세요! 우리가 느끼는 체감온도가 낮은 경우에는 단시간만 추위에 노출되어 동상이 쉽게 생길 수 있습니다.

4. 날씨가 추울 때는 가급적 야외활동을 자제합니다.

빙판 위를 걷는 것은 매우 위험하므로 주의하고, 만일 어쩔 수 없는 상황이라면 허리를 굽혀 중심을 낮추고 걷는 속도와 보폭을 10~20% 줄여 걷습니다. 겨울철 보행 시에는 절대 호주머니에 손을 넣지 말고 걷도록 합니다. 손을 호주머니에 넣으면 평형감각이 둔해져서 넘어지기 쉽습니다.

유치원·학교에서의 인플루엔자 예방수칙

예방접종 받기

유행전 인플루엔자 예방접종 받기

예방수칙 준수

흐르는 물에 비누로 30초 이상 꼼꼼하게 자주 씻기



기침 시 옷소매나 휴지로 입과 코를 가리기

씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기

매일 주기적으로 환기하고 자주 만지는 표면은 청소·소독하기

아프면 등교하지 않기

<출처 : 질병관리청(2021.11)>

발열 또는 호흡기 증상 발생 시 등교하지 말고 진료 또는 검사받기

증상발생 후 감염력이 소실(해열 후 24시간 경과)될 때까지 어린이집, 유치원, 학교, 학원 등에 등원·등교 하지 않기

노로바이러스 감염 예방법

식중독은 겨울에도 발생하므로 경계를 늦춰선 안 됩니다. 영하 20도 이하의 낮은 온도에서도 죽지 않는 노로바이러스 때문입니다. 겨울철 식중독의 주범인 노로바이러스는 비교적 낮은 온도에서도 오랫동안 생존이 가능하고, 전염성이 매우 강한 특징이 있습니다.

노로바이러스 예방법

가장 중요한 것은 개인위생 관리입니다. 감염자와의 접촉으로도 쉽게 전염될 수 있으므로 외출 후나 음식 조리 전, 공중 화장실 사용 후에는 반드시 **손을 깨끗이 씻어야** 합니다. 노로바이러스는 입자가 작고 표면 부착력이 강해 비누나 세정제를 사용하여 충분한 거품을 내어 손가락, 손등까지 30초 이상 깨끗이 씻어야 합니다. 노로바이러스에 감염되기 쉬운 **굴이나 조개 등 어패류는 반드시 익혀 먹어야 하며, 물은 끓여 마셔야 합니다.** 노로바이러스는 열에도 강하기 때문에 85℃ 이상의 높은 온도에서 1분 이상 익히는 것이 좋습니다.

감염병 예방 생활수칙

면역력 기르기
규칙적인 식사, 운동, 일찍 자기



물 끓여 먹기
개인 컵 사용



비누로 손 씻기
식사 전, 화장실 사용 후, 집으로 돌아온 후, 놀이 후



외출 후 개인위생 지키기
양치질, 세수하기, 손, 발 씻기



감염병 유행 시 사람이 많이 모이는 곳 피하기
PC방, 오락실 등



안전한 음식 먹기
되도록 가족과 집에서 먹기



정정 추워지는 겨울! 한파대비 건강한 생활수칙

- 생활습관** 가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취와 고른 영양분을 가진 식사를 합니다.
- 외출 전** 체감온도를 확인하고 날씨가 추울 때는 가급적 야외활동을 자제합니다.
- 실내환경** 실내 적정온도(18~20℃)를 유지하고 건조해지지 않도록 합니다.
- 외출 시** 장갑, 목도리, 모자 등의 마스크를 착용하여 체온을 따뜻하게 유지합니다.

기본 의약품 상식

● 약은 어떻게 버릴까요?

약은 종량제 봉투에 버리면 환경을 오염시키고 생태계 교란의 원인이 될 수 있습니다. 그래서 약은 꼭 약국, 보건소, 보건진료소 등에 있는 '폐의약품 수거함'에 약을 버려야 합니다.

● 약에도 유효기한이 있나요?

약의 유효기한은 식품과 같이 종류마다 기간이 모두 다릅니다. 일반적으로 알약은 수개월, 물약은 1개월, 연고는 3개월, 가루약은 몇 주 정도입니다. 약마다 유효기한이 다르기 때문에 의사나 약사와 상담하여 복용합니다.

● 의약품 정보를 쉽게 알 수 있는 방법이 무엇인가요?

'의약품 안전나라'에서 의약품을 검색합니다. 효능이나 복용 방법, 주의사항, 약물 이상반응 등을 알 수 있습니다. 일반의약품 정보도 알 수 있어 유용합니다.

12월 1일은 에이즈의 날

● 에이즈란 무엇인가?

공식 명칭은 **후천성 면역결핍증후군**으로 **HIV(인간면역결핍바이러스)**라는 에이즈의 원인 바이러스가 몸 안에 들어와서 감염되는 질병입니다. 이 바이러스는 인체의 면역체계를 손상시킴으로써 여러 감염에 대항하여 싸울 수 없게 만들고 각종 질환으로 나타나며 치료를 받지 않으면 사망에 이르게 됩니다. 중요한 것은 이 바이러스에 감염이 되어도 초기에는 증상이 나타나지 않으며 검사를 받기 전에는 감염자인지 확인을 할 수 없다는 것입니다.

● 에이즈 감염경로

- ① 감염자의 **혈액**을 수혈받거나 **주사기, 바늘**을 같이 사용한 경우
- ② **감염자와 성관계**를 가진 경우
- ③ 감염된 산모의 임신이나 수유를 통해 아기에게 감염되는 경우

● 청소년과 에이즈

세계적으로 **가장 에이즈 확산에 취약한 고위험군**으로 최근 청소년 감염이 크게 늘고 있습니다. 성에 대한 잘못된 생각과 쉽게 성관계를 하는 것은 에이즈에 노출되는 위험한 일입니다.

● 에이즈 예방법

- **A (Abstinence, 절제):** 청소년기에 할 수 있는 가장 중요한 예방법으로 성 접촉을 절제합니다.
- **B (Being faithful, 신뢰):** 믿을 수 있는 한 사람과의 성관계가 안전합니다.
- **C (Condom use, 콘돔사용):** 성관계 시 콘돔 사용은 성 접촉으로 인한 감염을 예방할 수 있습니다.
- **D (Do HIV-test, 검사):** 감염 가능성이 있는 안전하지 않은 성 접촉 후 12주가 지나 검사를 받습니다.
☞ 전국 보건소에서 HIV 무료 익명 검사

겨울철 비타민D 결핍

비타민 D는 우리 몸이 칼슘을 흡수하도록 돕고, 비만·심장병·골다공증·암 등 만성 질환의 위험을 줄일 뿐 아니라 우울증 등 정신 질환의 발생 위험을 감소시킵니다. 여느 비타민과는 달리 **비타민 D는 햇빛을 쬔면 얻을 수 있습니다.** 비타민 D 필요량의 약 10%는 햇빛 쬔기를 통해 충족되지 않기 때문에 음식을 통해 보충해야 합니다. 특히 햇빛 쬔기가 힘든 겨울엔 더 많이 섭취해야 하는데 비타민 D 공급 식품은 계란·정어리·참치 캔·연어·비타민 D 강화 유제품 등입니다.

일광욕도 도움이 되므로 **햇살이 강한 오전 10시~오후 3시에 20~30분, 팔·다리를 노출 한 채 일주일에 2회 햇빛을 쬔면 필요한 양의 비타민D를 합성할 수 있습니다.**

스스로 관리하는 미세먼지

● 미세먼지

공기 중에 떠다니는 눈에 보이지 않을 정도로 작은먼지로 노출되면 호흡기 피부, 심혈관계 등에 다양한 질병이 발생할 수 있습니다.

미세먼지 노출로부터 건강을 보호하기 위해 다음 상황에 따라 학교 미세먼지를 관리합니다.

구분	예보* 등급			
	좋음	보통	나쁨	매우나쁨
PM10 ($\mu\text{g} / \text{m}^3$)	0~30	31~80	81~150	151 이상
PM2.5 ($\mu\text{g} / \text{m}^3$)	0~15	16~35	36~75	<출처 : 교육부>

*예보는 환경부가 대기오염관측 등을 이용하여 미세먼지 농도를 예측하여 다음 날의 대기질을 발표

외부 미세먼지 예보등급

● '좋음' 또는 '보통' 일 경우 (PM2.5 35 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이하)

- 창문을 열어 자연 환기를 실시합니다.
- 다만 학교 주변 상황(근처 공사 등) 날씨, 냉난방 등으로 자연 환기를 할 수 없다면 공기정화장치 (공기청정기, 기계환기설비)를 사용합니다.

● '나쁨' 또는 '매우 나쁨' 일 경우 (PM2.5 36 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상)

- 실내 미세먼지 측정기로 실내 미세먼지 농도를 실시간으로 확인합니다.
- 창문을 닫고 공기정화장치를 사용하면서, 쉬는 시간마다 창문을 열어 환기합니다.
- 외출하는 경우, KF 마스크를 착용하고 외출 후에는 손을 씻습니다.
- 실외 수업의 경우, 대체 수업을 고려하거나 실내 (체육관 등)에서 할 수 있도록 합니다.
- 물걸레로 교실을 수시로 청소하여 교실이 먼지가 쌓이지 않도록 합니다.

통패딩 안전수칙



키에 맞는 통패딩 착용하기 !

발이 잘 보이지 않을 정도로 긴 통패딩은 움푹 패인 곳에서 발을 잘못 디디거나 장애물을 피하지 못해 발생하는 사고인 실족의 원인이 될 수 있으니, 실족을 방지하도록 발이 보이지 않을 정도의 긴 기장 패딩 착용은 지양하는 센스 😊



화기 근처에서 더 주의하기 !

화기에 가까이 있을 경우, 통패딩의 끝에 불이 옮겨 붙으면 바로 느끼지 못할 수 있기 때문에 큰사고로 이어질 수 있으니 더욱더 조심하는 센스 😊



문틈 끼임 조심하기 !

통패딩 착용 후 보행 시, 보폭이 좁아져 움직임이 둔해져서 문틈에 옷자락이 끼는 사고가 발생할 수 있으니, 반드시 통패딩 끝자락까지 신경쓰는 센스 😊