“꿈 · 사랑 · 만족이 넘치는 행복한 학교”

12월의 보건소식

2022-보건33호

춘포초등학교 교장실 842-8213. 교무실 842-8211. 행정실 842-8212, FAX 842-3448

겨울철 건강관리 및 응급처치

- 하루에 3~4회 환기하기
- 가습기 등을 이용해 실내 습도 40~50% 정도 유지하고, 실내외 온도 차는 5℃를 넘지 않기
- **독감 예방접종 하기**
- **규칙적인 생활 습관으로 하루 30분 이상 1주일에 4~5일** 운동하기
- 식사는 거르지 말고 **규칙적으로 균형 잡힌 음식 골고루 섭취하기**
- **빙판길 걸을 때** 주머니에 손 넣은 채 걷지 않기
- 미끄럼 방지 신발 착용, 눈길 위에서 장난치지 않기
- 기관지천식과 알레르기 질환은 겨울철에 나빠지고 찬바람이나 심한 일교차는 신체 면역력을 떨어뜨리며, 건조하고 환기하지 않은 실내공기는 알레르기 천식을 유발하는 원인이 된다. 이를 **예방하려면 면역력을 키우고 주변 환경을 청결하게 하는 것이 중요**하며, 환기와 습도 유지는 물론 천으로 만들어진 소파, 카펫, 커튼 사용을 피하고, 젖은 걸레로 자주 청소하는 것이 좋다.

▶ 동상
- 초기 증상: 피부가 가렵고 붓고 붉은색이 된다.
- 따뜻한 장소로 옮기고 옷은 느슨하게 한다. 42~44℃의 따뜻한 물에 담가 보온한다. (뜨거운 물이나 불에 쬐면 안됨)

▶화상
- 초기 증상 : 피부가 붉고 물집이 생김.
- 물집이 터지지 않도록 옷을 강제로 벗기지 말고 가위로 제거한다.
- 물집이 터지지 않은 1도와 2도 화상은 흐르는 찬물에 5분 이상 씻거나, **찬물에 담가** 열을 식힌다.
- 화상 부위가 넓고 깊은 경우나 관절, 얼굴 등 중요 부위일 때는 반드시 **병원 진료**를 받는다.
- 병원에 갈 때 아무런 약도 바르지 않는다.
- 화상 부위에 기름, 된장, 간장, 알코올 등의 이물질을 바르지 않는다. (염증 발생)

겨울철 장염 - 노로바이러스

장염은 노로바이러스에 의한 유행성 위장염으로 나이와 관계없이 전 세계에 걸쳐 산발적으로 발생하며 영하의 추운 날씨에도 오래 생존하고 전염성이 매우 강한 특징이 있습니다. 오염된 음식물, 물 섭취, 감염자의 대변 또는 구토물을 통해 발생하여 오심, 구토, 설사, 복통, 권태감, 열 등이 나타나는 위장관 증상이 24~48시간 지속될 수 있습니다.

▶ 개인 위생관리 요령
1. 화장실 사용 후, 귀가 후, 조리 전 손 씻기
2. 지하수 사용 자제, 끓인 물 먹기
3. 굴, 어패류는 85℃ 이상 1분간 가열하여 섭취, 음식물 맨손으로 만지지 않기
4. 채소, 과일은 흐르는 물에 깨끗이 씻기
5. 감염 의심 즉시 의료기관을 방문하고 화장실, 변기, 문손잡이 등은 가정용 염소 소독제를 40배 희석(염소농도 1,000ppm)하여 소독하는 것이 좋다.

한파대비 건강수칙

▶ **실내에서는**

1. 가벼운 실내운동, 적절한 수분 섭취, 고른 영양 섭취

자신의 건강 상태에 맞게 가벼운 실내운동으로 신체활동이 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.

▶ **실외에서는**

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 야외활동 전에는 제자리 뛰기나 걷기 운동 등으로 체온을 높인 후 관절과 인대에 무리가 가지 않는 가벼운 스트레칭으로 준비 운동합니다.

3. 외출 전 체감온도를 확인합니다.

우리 신체가 느끼는 체감온도를 기상예보로 확인하세요. 체감온도가 낮은 경우에 짧은 시간만 추위에 노출이 되어도 동상이 발생할 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 넣을 경우 평형감각이 둔해져서 넘어지기 쉽습니다.

<출처 : 질병관리본부>

아동 성범죄자의 10가지 행동유형

미국 예방교육 전문가 켄우든 교수의 분석에 의하면 성폭력이나 유괴 등의 아동 범죄를 저지르는 범죄들은 어린이를 속이기 위해 다음과 같이 친근한 척 행동하며 유인한다고 합니다.

1. **애정을 표현합니다.** "너 정말 귀엽게 생겼다" "너한테 잘 어울리는 게 있는데, 보러 가자!"
2. **도움을 요청합니다.** "이 물건 함께 들어줄래?" " 길을 좀 알려줄래?"
3. **애완동물을 이용합니다.** 강아지가 아픈데 좀 돌봐줄래?" "저기 고양이가 있는데 같이 보러 가자."
4. **선물을 이용합니다.** "경품 행사 중이야. 이름과 주소를 알려줄래?"
5. **위급상황을 가장합니다.** "지금 엄마가 아프시데, 널 빨리 데려오래."
6. **장난감과 게임을 이용합니다.** "새로 나온 게임기가 있어, 같이 보러 갈래?"
7. **친근한 이름을 이용합니다.** "아저씨 알지? 아빠 친구잖아, 맛있는 거 사줄게."
8. **놀이친구를 가장합니다.** " 너 심심하지? 우리 같이 놀까?"
9. **온라인 채팅을 이용해 접근하기도 합니다.** "지금 놀이터로 나와."
10. **권위를 사용하기도 합니다.** "어른이 따라오라면 오는 거지!" "나 옆 학교 선생님이야"

<출처:아동성폭력예방캠페인, EBS>

2022. 12. 1.

춘 포 초 등 학 교 장