



12월은 본격적인 겨울이 시작되는 달입니다. 날씨가 춥더라도 건강을 위해서 수시로 창문을 활짝 열어 신선한 공기로 바꿔주세요. 실내 환기, 습도조절, 적절한 신체 활동으로 건강한 겨울을 보내길 바랍니다.

한파 대비 건강수칙 안내

1 생활습관

가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취와 고른 영양분을 가진 식사를 합니다.
※ 무리한 운동은 삼갑시다

2 외출 전

체감온도를 확인합니다.
※ 날씨가 추울 때에는 가급적 야외활동을 자제합니다.

3 실내환경

실내 적정온도 (18~20℃)를 유지하고 건조해지지 않도록 합니다.
※ 어르신과 어린이는 체온을 유지하기 위한 방울이 떨어질 수 있으므로 주의가 필요합니다.

4 외출 시

따뜻한 옷을 입습니다.
※ 장갑, 목도리, 모자, 마스크를 착용하고 과도한 음주를 피합니다.

교실 창문을 열어요!

겨울철 실내는 난방으로 산소가 부족하게 됩니다. 춥다고 문을 닫고 있으면 산소는 더욱 부족하게 되지요.

여기에 두꺼운 겨울옷의 털 먼지 등이 쌓이면 감기 등 호흡기 질환에 걸리기 쉬워집니다. 다소 춥더라도 건강을 위해 쉬는 시간마다 교실 창문을 활짝 열어 신선한 공기로 바꿀 수 있도록 환기를 꼭 시켜주세요.



겨울철 장염, 노로바이러스 예방

노로바이러스는 영하의 추운날씨에도 오래 생존하고, 크기가 매우 작으며, 항생제로도 치료가 되지 않는 바이러스입니다.

노로바이러스에 의한 바이러스성 위장염은 나이와 관계없이 감염될 수 있으며, 전 세계에 걸쳐 산발적으로 발생합니다.

감염경로

- 노로바이러스에 오염된 음식물 또는 물 섭취
- 사람의 분변에 오염된 물이나 식품
- 감염자의 대변 또는 구토물



잠복기 및 주요 증상

- 잠복기 : 10~50시간 (평균24~48시간)
- 주요증상 : 오심, 구토, 설사, 복통, 권태감, 열 등

※ 증상 발현 후 24시간~72시간이 되면서 증상이 호전



치료

- 구토에 의한 탈수 및 전해질 장애를 교정하는 수액 요법 등 대증치료

예방 및 관리

- 항바이러스 백신 등이 개발되어 있지 않아 개인위생 관리 철저
- 지하수 등은 사용을 자제하고 식수는 반드시 끓여서 사용
- 가열·조리한 음식물은 맨 손으로 만지지 않도록 주의
- 과일이나 채소류는 흐르는 물에서 깨끗이 씻어서 섭취
- 어패류 등은 가급적 85℃에서 1분 이상 가열하여 섭취
- 손을 충분히 씻고, 주변을 철저히 소독한다.

※ 가정용 염소 소독제(4%) 40배 희석 방법
(1,000ml 제조 시) : 물 975ml + 염소 소독제 25ml



12월 1일 세계 에이즈의 날

세계 에이즈의 날

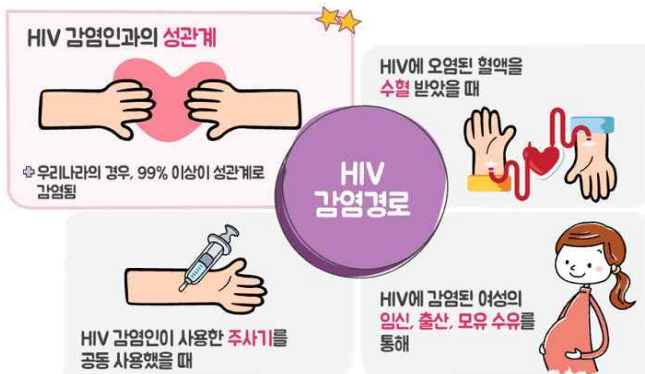


12월 1일은 국제연합(UN)이 제정한
‘세계 에이즈의 날’입니다.

이 날에는 에이즈에 대한 정확한 정보와 예방책을 전달하기 위해 국제기구와 각국 정부가 다양한 행사를 마련하고, 에이즈와 감염자들에 대한 차별과 편견을 없애기 위한 붉은 리본 운동을 시행하고 있습니다.

에이즈란?

Acquired Immune Deficiency Syndrome의 약어로
‘후천성 면역결핍증후군’



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 검사를 받을 수 있습니다.



건강한 체중관리

포만감을 인지하는 호르몬은 식사 후 약 15~20분 후에 나오기 때문에 배부르다는 느낌이 덜하게 됩니다. 또 급하게 먹으면 음식의 흡수, 소화 등의 과정이 충분히 제 역할을 하기 전에 이미 음식이 쌓이기 때문에 쉽게 똥똥해 질 수 있습니다.

아침밥 꼭 먹기	하루 2L 이상 물 마시기	짜고, 맵고 단 음식 적게 먹기
즉석가공식품과 탄산음료 안 먹기	하루 3번, 3분 이상 양치하기	매일 30분 이상 운동하기
채소와 과일 많이 먹기	충분한 수면과 TV · PC 사용줄이기	균형 잡힌 영양식 먹기



예방접종 정보

6학년 국가 필수 예방접종

예방접종은 감염병 예방의 가장 효과적인 수단이며, 학교에서의 단체생활로 감염병 유행을 예방하기 위해 빠트린 예방접종이 없는지 확인하고, 예방접종을 완료하여야 합니다.

Tdap(또는 Td) 6차

Tdap(디프테리아/파상풍/백일해) 또는 Td(디프테리아/파상풍)
만 11~12세 대상

일본뇌염
사백신 5차 또는
생백신 2차

만 12세 대상

HPV 1차
(여학생 대상)

만 12세 대상
성인 연령에서 보다 어린 청소년에서 예방접종을 할 경우 면역력이 더 높게 나타나고 성접촉이 발생하기 전 2회 접종을 완료하는 것이 자궁경부암 예방에 최적의 효과를 나타냄