

크리스마스과 겨울방학이 기다려지는 계절입니다. 날씨가 추워지면서 실내에서 생활하는 시간이 많아졌습니다. 겨울철 실내 난방과 함께 춥다고 문을 꼭꼭 닫고 있으면 공기 속의 산소가 부족하게 됩니다. 좀더러도 건강을 위해서 가끔 창문을 활짝 열어 신선한 공기로 바꿔주세요. 실내 환기, 습도 조절, 그리고 적절한 활동량은 건강한 겨울나기의 기본입니다.

겨울철 장염, 노로바이러스 예방

노로바이러스는 영하의 주날씨에도 오래 생존하고, 크기가 매우 작으며, 항생제로도 치료되지 않는 바이러스입니다.

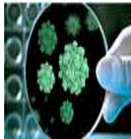
노로바이러스에 의한 바이러스성 위장염은 나이와 관계없이 감염될 수 있으며, 전 세계에 걸쳐 산발적으로 발생합니다.

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
- 기열·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)

건강한 체중관리

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

아침밥 꼭 먹기	하루 5컵 이상 물 마시기	짜고, 맵고 단 음식 적게 먹기
즉석가공식품과 탄산음료 안 먹기	하루 3번, 3분 이상 양치하기	매주 5일 매일 30분 이상 운동하기
채소와 과일 많이 먹기	충분한 수면과 TV·PC 사용줄이기	균형 잡힌 영양식 먹기

교실 창문을 열어요

- 겨울철 실내 난방으로 산소가 부족하게 됩니다. 춥다고 문을 닫고 있으면 산소는 더욱 부족하게 되요. 여기에 두꺼운 겨울옷의 털 만지 등이 쌓이면 공기 중 호흡기 질환에 걸리기 쉽습니다. 다소 좀더러도 건강을 위해 쉬는 시간마다 교실 창문을 활짝 열어 환기시킵시다.



한파대비 건강수칙

한파란?

- 겨울철에 기온이 갑자기 내려가는 현상으로 근로자에게 동상, 저체온증 등을 일으킬 수 있습니다.

한파특보 발표기준

주의보	- 아침 최저기온이 영하 12도 이하가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때 - 아침 최저기온이 전날보다 10도 이상 하강하여 3도 이하로 떨어질 것으로 예상될 때
경보	- 아침 최저기온이 영하 15도 이하가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때 - 아침 최저기온이 전날보다 15도 이상 하강하여 3도 이하로 떨어질 것으로 예상될 때

한파발령시

건강관리



- * 손가락, 발가락, 귓바퀴, 코끝 등 신체 말단부위의 감각이 없거나 청각장애는 경우에는 동상을 조심해야 합니다.
- * 동상에 걸렸을 때는 조는 신발이나 옷을 벗고 따뜻한 물로 씻은 후 따뜻한 보온을 유지한 상태로 즉시 병원으로 가야 합니다.
- * 동상부위를 비비거나 감자기 불을 쬌어서는 안 됩니다.

운동할 때



- * 운동전 충분한 스트레칭을 하여 관절의 가동 범위를 넓힘으로써 부상을 방지하여야 합니다.
- * 옷을 겹쳐 입되 많이 입지 않아야 합니다.
- * 겨울엔 체온유지를 위해 10~15%의 에너지가 더 소비되므로 운동강도를 평소의 70~80% 수준으로 낮추는 것이 좋습니다.
- * 술은 이뇨(利尿), 발한(發汗)작용으로 체온을 떨어뜨리므로 운동 중에는 술을 마시지 않습니다.
- * 운동 후에는 따뜻한 물로 목욕하고 옷을 갈아입는 등 충분히 보온을 하여 감기를 예방합니다.

함께 해요, 성폭력 예방

소중한 우리 자녀들이 성폭력 등의 위기상황에 처했을 때 당황하지 않고 대처할 수 있도록 어린이 성폭력 예방에 대한 반복 교육이 중요합니다.

안전~ 항상 생각해!

- 부모님(보호자)과 함께 안전한 등굣길과 도움을 받을 수 있는 곳을 꼭 알아두어요.
- 항상 부모님(보호자)이나 친구들과 함께 여럿이 다녀요.
- 만약 집에 부모님이나 어른이 없다면 부모님(보호자)께 전화해서 반드시 허락받고 문을 열어줘야 해요.



거절해도 괜찮아~

- 모르는 사람이 도둑질하고 하거나 먹을 것이나 선물을 준다 할 때도 “부모님께 허락받지 않아서 안 된다”고 말해요.
- 어른들의 요구를 거절해도 괜찮아요. 무조건 “예”라고 대답하지 않아도 돼요.
- 누군가 싫은 행동을 하면 단호하게 의사표현을 해요 (“싫어요”, “부모님께 말할 거예요”)

작한 수다쟁이가 되어 볼래?

- 오늘 누구와 무엇을 했는지, 어떤 이야기를 했는지, 기분은 어땠는지, 하루 동안 있었던 일에 대해서 항상 부모님(보호자)과 이야기해요. 좋았던 것은 물론이고 불편하고 나쁜 감정도 꼭 말해요.
- 조금이라도 이상한 일은 꼭 부모님이나 선생님에게 이야기하세요.



친구야~ 엠티켓이 필요해

- 내 생각을 정확히 표현하고 다른 사람의 생각과 느낌을 존중하는 습관을 길러요.
- 가까운 친구라도 몸을 함부로 만지거나 허락 없이 사진을 찍거나 인터넷에 올리면 안돼요.
- 부모님(보호자)과 같이 인터넷 사용 수칙을 만들고 나쁜 정보는 차단이 되게 해요.



도움요청

- 학교보건실, 상담실, 청소년 전화 1388, 112
- 학교폭력 · 성폭력신고 117

성폭력 피해 발생 직후 행동 요령

- 피해 상황에서 자칫 놀라고 당황하여 적절한 대처를 못할 수 있으므로 당황하지 말고 침착하게 대응합니다.
- 우선 믿을 만한 사람(부모, 경찰관, 학교 교사 등)에게 사건을 알리고 도움을 요청합니다.
- 샤워, 양치는 해서는 안 되며, 피해 당시 입었던 옷을 갈아입거나 세탁해서도 안 됩니다.
- 범죄 현장의 증거 훼손을 방지하기 위해 청소를 해서는 안 되고, 현장을 그대로 보존하고 있어야 합니다.

<출처: 여성가족부, 참보전연구회 등>