



12월 보건소식

발행인 : 교 장 양민자
지도인 : 교 감 강준균
편집 : 보건교사 최윤희
발행일 : 2023. 12. 1.

겨울철 건강관리



❁ 1일 3~4회 「강제 환기」 필요

❁ 가슴기 등을 이용해 실내 습도를 40~50% 정도로 유지하고, 실내외 온도 차는 5°C를 넘지 않게

❁ 전세계적으로 급증하는 기관지 천식을 비롯한 알레르기성 질환은 겨울철에 악화되기 마련으로 찬바람이나 심한 일교차는 신체 면역력을 떨어뜨리고 건조하고 환기되지 않는 실내공기는 알레르기 천식을 유발하는 원인이 됩니다. 이를 예방하려면 면역력을 키우고 주변 환경을 청결하게 하는 것이 중요하며, 환기와 습도 유지는 물론 천으로 만들어진 소파, 카펫, 커튼 사용을 피하고, 젖은 걸레로 자주 청소하는 것이 좋습니다.

❁ 독감 예방접종 필요

❁ 규칙적인 생활 습관으로 하루 30분 이상 1주일에 4-5일 운동

❁ 식사는 거르지 말고 규칙적으로 균형 잡힌 음식물 섭취

❁ 빙판길 조심

- 미끄럼 방지 신발 착용, 눈길 위에서 장난치지 않기
- 조심조심 걷기, 주머니에 손 넣은 채 걷지 않기

★고농도 미세먼지에 보건용 마스크 착용하기

건전한 이성교제

올바른 이성 교제는 서로의 성 특성을 바르게 이해 하고 평등한 관계에서 서로의 성장에 도움이 되는 관계가 되어야 하고 상대방을 존중하는 것이다.

❁ 건전한 이성교제를 위한 약속

- 밤늦은 시간이나 외진 장소에서 둘이 만남은 피한다.
- 친구들과 여럿이 함께 만난다.
- 복장, 몸가짐, 언어를 바르게 사용하여 상대방을 배려하고 예의를 지키고 자신의 품위를 지킨다.
- 학생 수준에 맞는 선물을 한다.
- 귀가 시간을 지킨다.

겨울철 안전수칙

❁ 실내에서는

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 온도(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 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 노출이 되어도 동상이 쉽게 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 견도록 합니다. 손을 호주머니에 넣을 경우 평형감각이 둔해져서 넘어지기 쉽습니다. <출처:질병관리본부>



온라인 성폭력 예방

1. 개인정보 관리 !

- ☞ [중성적인 ID나 대화명]을 이용
예를 들어, 만약 '섹시여'라는 ID를 가졌다면 평범한 아이디를 가진 사람보다 더 쉽게 온라인 성폭력에 노출 될 수 있습니다.
- ☞ 비밀번호를 선택할 때 다른 사람이 쉽게 알 수 있는 번호는 피하고, 자주 바꿉니다.
- ☞ 개인정보는 [최소한의 것만 기입]하거나 [비공개]로 합니다.

2. 당신과 이야기하는 사람을 주의!

- ☞ 누구에게나 친절할 필요가 없습니다.
- ☞ 원치 않는 메일에 답할 필요가 없습니다.
- ☞ 대화에 불편함을 느꼈다면 즉시 채팅을 그만둡니다.



3. 통신에서 만난 사람을 개인적으로 직접 만나는 일은 자제!

- ☞ 가능하면 만나지 않고 꼭 만나야 할 경우 부모님께 말씀드리고 공개 장소에서 만납니다.

4. 실명, 주소, 전화번호, 사진을 보낼 때 주의!

- ☞ 낯선사람에게 개인정보를 주지 않는 것이 좋습니다.

5. 내키지 않는 사람과 이야기하지 않기.

6. 당신이 원하지 않는 것은 어떤 것도 하지 마세요.

7. 기술적인 측면을 이용한다.

- ☞ 프로그램(썬지/메일 수신거부, 특정내용/발신자에 따라 자동으로 전자우편 삭제하는 기능 등)을 이용

8. 컴퓨터 기술을 습득

- ☞ 가해자는 자신감 없고, 우유부단하며, 기술이 부족한 초보자를 주 대상으로 합니다.

성폭력

친구의 의사에 반하여 특정부위의 신체를 수차례 만지면?

형법(강제추행죄)로 처벌 ○ 10년 이하의 징역 또는 1,500만원 이하의 벌금

휴대전화 등 통신매체로 "성적수치심"을 일으키는 문자 또는 영상을 보내면?

성폭력처벌법(통신매체이용음란)으로 처벌 ○ 2년 이하의 징역 또는 500만원 이하의 벌금

카메라 등을 이용하여 성적욕망 / 수치심을 유발할 수 있는 타인의 신체를 촬영하거나 그 촬영물을 배포·제공·전시 하면?

성폭력처벌법위반(카메라등 이용촬영)죄로 처벌 ○ 5년 이하의 징역 또는 1,000만원 이하의 벌금

겨울철 장염-노로바이러스



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.

개인위생관리 요령

1. 화장실 사용 후, 귀가 후, 조리 전 손 씻기 생활화
2. 지하수 사용 자제, 식수는 끓여서 섭취
3. 굴, 어패류는 85°C 이상 1분간 가열하여 섭취, 음식물을 맨손으로 만지지 않도록 주의
4. 채소, 과일은 흐르는 물에 깨끗이 씻어 섭취
5. 감염 의심 즉시 의료기관을 방문하고 화장실, 변기, 문손잡이 등은 가정용 염소 소독제를 40배 희석(염소농도 1,000ppm)하여 소독하는 것이 좋습니다.

가정용 염소 소독제(4%) 40배 희석 방법

⇒ 1,000ml 제조 시 : 물 975ml + 염소 소독제 25ml

음주 예방 교육

알코올은 뇌의 기능을 누르고 수면이나 마취효과를 나타 내는 강한 습관성 물질이고 술은 음료수가 아니라 약물이다.

술이 학생들에게 미치는 해로움

- 뇌세포 손상 - 학습 · 기억능력 손상
(손상된 뇌세포는 재생되지 않는다.)
- 성장호르몬 분비 억제 - 키가 잘 자라지 않는다.
- 성호르몬 분비 저하
- 2차 성징 발현이 늦어지고 생식 기능이 저하된다.
- 청소년 비행 유발
- 평소와 다른 난폭한 행동을 유발할 수 있고 다른 약물로 진행되는 통로가 될 수 있다.

술에 대한 나의 다짐

- 나는 술의 권유를 거절 할 수 있다.
- 나는 앞으로도 나와 가족을 위해 술을 마시지 않겠다.