



# 1월 보건소식

발행인 : 교 장 양민자  
지도인 : 교 감 강준균  
편 집 : 보건교사 최윤희  
발행일 : 2024. 1. 2.

## 추운 겨울 체온을 높이는 건강법



겨울에는 몸을 따뜻하게 하기 위해 체온을 외부로 뺏기지 않는 것이 중요합니다. 옷을 쾌적하게 입은 상태에서 피부 온도는 약 32℃. 이 체온을 유지하려면 중력에 의해 혈액의 약 70%가 집중되어 있는 하반신을 따뜻하게 하는 것이 포인트! 뿔뿔을 두껍게 입는 것보다 양말이나 내복, 바지 등을 제대로 챙겨 입으면 체온이 2℃ 더 높아집니다. 머플러나 장갑 등으로 우리 몸에서 체온이 빠져나갈 틈이 생기지 않도록 하는 것도 체온 유지에 한 몫 하고요.

### 목욕으로 따뜻하게

기분이 좋다고 느끼는 목욕물 온도는 40℃ 정도. 따뜻한 물에 몸이나 발을 푹 담그면 신진대사가 활발해지고 체온이 올라갑니다.



### 안으로부터 따뜻하게

체온을 낮추는 음식이 있는가 하면 체온을 높이는 음식도 있습니다. 생강, 파, 홍차, 흑설탕, 생선, 고기 등은 체온을 높이는 음식입니다



### 조금이라도 몸을 움직 여요

추워지면 우리 몸은 움츠러들고 움직이기 싫어지면서 체온도 덩달아 내려갑니다. 조금이라도 움직이면 혈액 순환이 좋아지고 열이 발산되면서 따뜻해집니다.



## 인플루엔자 예방

# 인플루엔자를 예방합시다.



1. 인플루엔자 예방접종받기

2. 올바른 손씻기의 생활화

3. 기침예절 실천

4. 증상발생시 의료기관에서 진료받기

## 겨울철 안전관리-응급처치



동상 - 초기 증상:

피부가 가렵고 붓고 붉은색

1. 따뜻한 장소로 옮기고 옷은 느슨하게 한다.
2. 42~44℃의 따뜻한 물에 담가 보온 (뜨거운 물이나 불에 쪼면 안됨)



화상

초기 증상 : 피부가 붉고 물집이 생김.

1. 물집이 터지지 않도록 옷을 강제로 벗기지 말고 가위로 제거한다.
2. 물집이 터지지 않은 1도와 2도 화상은 흐르는 찬물에 10분 이상 씻어 내리거나, 찬물에 담가 열을 식힌다.
3. 화상부위가 넓거나 깊은 경우나 관절, 얼굴 등 중요 부위일 때는 반드시 병원진료를 받는다.
4. 병원에 갈 때에는 아무런 약도 바르지 않는다.
5. 화상부위에 기름, 된장, 간장, 알코올 등의 이물질을 바르지 않는다. (염증 발생 가능성)



## 겨울철 건강관리법



### 겨울 우울증 극복

일조량이 줄고 멜라닌 분비가 줄어들면서 찾아오는 겨울 우울증. 규칙적으로 꾸준히 하루 30분~1시간 동안, 가능하면 오전 중에 실외에서 활동하면서 햇빛을 쬌어 기분을 전환해요!



### 실내운동으로 비만 예방


겨울은 혈관이 좁아져 있기 때문에 몸을 움직여 줘야 해요. 런닝머신, 스쿼시, 헬스, 검도, 탁구, 배드민턴 등 실내에서 하는 운동이면 어떤 것이라도 좋지만 몸이 차다면 수영은 피하도록 하세요. 주 3회, 30분 정도의 운동이면 충분합니다.



### 몸은 더 청결하게!!

겨울은 면역력이 떨어지니 보다 더 몸을 청결히 해야 해요. 외출 후엔 반드시 손과 발을 씻고 칫솔질도 게을리 하지 마세요.

## 상대방을 위한 성 인권교육: 경계교육

구분	구체적인 경계 침해 사례
물리적 경계	-동의 없이 상대방 휴대전화를 가져와서 보기 -노크하지 않고 갑자기 문 열기
신체적 경계	-원치 않는데 만지거나 어깨 주무르기, 엉덩이 톡톡 치기 -친근감의 표현으로 손으로 치거나 발로 차기
언어적, 감정적 경계	-소리 지르기, 위협하기, 계속 전화하기 -상대방이 뭐하는지 계속 물어보기 -무작정 찾아오기, 싫다고 하는데도 계속 따라다니기
시각적 경계	-남의 몸 몰래 엿보기 -자기 몸의 특정부위를 일방적으로 보여주기 -음란물을 일방적으로 보여주기 -인터넷, SNS에 허락받지 않고 사진이나 동영상 올리기
<p><b>‘나의 경계 영역’</b> (우리몸의 경계)</p>  <p>우리 모두는 눈에 보이지 않지만 경계가 있습니다. 상대방의 경계는 침범하지 않고 존중해야 합니다.</p>	

## 어린이 비만 예방 행동 수칙

아동 비만예방을 위해 가정에서 어른과  
아이가 함께하는 행동수칙 5가지입니다.

### 적정 체중을 알고 있나요?

비만예방의 첫 걸음은 신장과 성장곡선에  
따른 ‘적정체중’ 알기에서 시작합니다.

### 걷는 즐거움을 알고 있나요?

생활 속 운동 실천의 첫 걸음, 바로 걷기입니다. ‘운동을 해야  
한다’는 스트레스 보다는 움직임으로써 느낄 수 있는 즐거움을  
가족과 함께 찾아 주세요.

### 건강한 식사, 같이 하고 있나요?

바쁘다고 패스트푸드·외식만 하진 않나요? 가정에서의 식습관은  
그대로 아이가 배웁니다.

### 충분한 수면, 지키고 있나요?

### 가족과의 시간, 지키고 있나요?

집에서 가족과 함께 있는 시간에 전자기기만 보고 있나요? TV  
• 인터넷 • 스마트폰 사용시간은 비만 발생과 비례합니다

<출처: 참보건의연구>



## 기본의약품 상식

### 약은 어떻게 버릴까요?

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

### 약에도 유통기한이 있나요?

약의 유통기한은 식품과 같이 종류마다 기간이 모두 다릅니다.  
일반적으로 알약은 수개월, 물약은 1개월, 연고는 3개월, 가루  
약은 몇 주 정도라고 합니다. 하지만 약마다 유통기한이 다르기  
때문에 적혀있는 약의 유통기한을 지켜서 먹어야 합니다.

### 의약품 정보를 쉽게 알 수 있는 방법이 무엇인가요?

‘의약품 안전나라’에서 의약품을 검색합니다. 효능이나 복용방  
법, 주의사항, 약물 이상반응 등을 알 수 있습니다. 일반의약품  
정도도 알 수 있어 유용합니다.

## 겨울철 아토피 예방

건조한 겨울철! 아토피 피부질환을 가진 아이들에게는  
피부 수분의 소실로 인해 가려움증, 각질유발 등 다양  
한 증상으로 악화가 되어 주의가 더욱 필요할 때입니  
다.

- 춥다고 너무 더운 실내 환경, 두꺼운 이불, 꽉 조이는 의  
복, 기타 땀을 유발하는 상태와 고열 등이 아토피 피부  
염의 악화 요인이 된다.
- 지나친 목욕, 과다한 비누 사용
- 알레르겐(원인 알레르기 물질)원인 물질 없애기 등등

## 방학 중 건강관리

- 시간이 많이 필요한 **충치치료**를 하도록 합니다.
- 보는데 문제가 없다 하여도 방학을 이용하여 안과를  
방문 정기검진을 받아보도록 하고, 이미 안경을 착용  
하고 있다면 정확한 **시력교정**을 받도록 합니다.
- **만성질환(비염 · 축농증 · 편도선염 · 중이염 · 아토  
피 등)**의 검진도 받아두고 치료받도록 합니다.
- 규칙적인 생활습관은 건강관리에 많은 영향을 미칩니  
다. 방학 중에도 계획적으로 생활하도록 노력합니다.