



## 2022학년도 12월 보건소식지

(우 54072) 전라북도 군산시 공포3로 48(조촌동) 교무실 : 063-453-9009 행정실 : 063-454-8083 (fax : 063-454-8084)

### 코로나19 및 독감 유행

겨울철 코로나19 재확산에 따라 확진자가 증가하고 있으며 독감도 함께 유행하고 있습니다. 코로나19, 독감, 감기는 증상으로 구별이 힘들므로 **유증상 시 등교하지 않고 병원을 방문하여 검사와 치료를 받도록** 합니다.

#### ❖ 예방수칙

- 실내마스크 착용하고 손씻기 등 개인위생 실천
- 자주 환기를 시킨다.
- 몸을 따뜻하게 보온 유지
- 가급적 밀집·밀집·밀폐된 장소 피할 것
- 호흡기 증상이 있을 시 병원 검사, 진료받기

#### ❖ 코로나19 확진 시

- 7일간 격리, **자가진단앱에 확진자 등록**  
(\*[방역기관 통보내역] 초록색버튼 클릭하여 확진자로 등록)

#### ❖ 독감 확진 시

- 해열제 없이 정상체온 회복 후 24시간 경과 할 때까지(의사소견서에 따라) 등교 중지.
- 완치 후 의사소견서를 학교에 제출

### 추위와 함께 찾아오는 한랭질환

❖ 한랭질환이란? 추위가 직접 원인이 되어 인체에 피해를 입힐 수 있는 질환으로 저체온증, 동상, 침수병·침족병, 동창이 있습니다.

#### ❖ 한랭질환 공통 건강수칙

- 가벼운 실내운동, 적절한 수분 섭취, 고른 영양분을 가진 식사하기 등 건강한 생활습관 유지하기
- 실내 적정온도(18~20)를 유지, 건조해지지 않도록 하기
- 외출 시 따뜻한 옷 입기(장갑, 목도리, 모자, 등)

2022.11.24



질병관리청

### 침수병·침족병

물(10℃ 이하 냉수)에 손과 발을 오래 노출시키면 생기는 질환

\*주로 발에 발생

가렵거나 무감각하고 저린 듯한 통증 발생(초조 증상)

진행되면서 발이 부어 보이며 피부색 변화 (약간 빨갛게 되거나 파란색 혹은 검은색)

물집이 생기거나 조직 괴사 혹은 피부 궤양 형성

### 동상

저온(0~10℃) 다습한 상태에서 가벼운 추위에 지속적으로 노출 시 나타나는 피부와 피부조직의 염증반응

극소부위의 가려움. 따뜻한 곳에서 심해지는 가려움

심한 경우 울혈, 물집, 궤양 등 발생 가능

심하지 않은 경우 대개 별다른 치료 없이 몇 주 내 호전  
(일부는 약물치료가 도움이 될 수 있음)

### 저체온증

심부체온\*이 35℃ 미만으로 떨어지는 상태

\*내부 장기나 근육에서의 체온

오한

피로

의식혼미

기억장애

언어장애

### 동상

강한 한파에 노출되어 피부 및 피하조직이 동결하여 조직이 손상되는 것

\*주로 노출부위(귀, 콧, 턱, 손가락, 발가락 등)에서 발생

점차 흰색이나 누런 회색으로 변하는 피부색

비정상적으로 단단해지는 피부 촉감

피부 감각 저하 (무감각)

#### 응급조치

- ✓ 최우선으로 신속히 병원으로 이송하기
- ✓ 환자를 따뜻한 환경으로 옮기기
- ✓ 동상부위를 따뜻한 물(38~42℃)에 20~40분간 담그기
- ✓ 얼굴, 귀에 따뜻한 물수건을 대주고 자주 갈아주기
- ✓ 손가락, 발가락 사이에 소독된 마른 거즈 끼우기
- ✓ 부종 및 통증 완화를 위해 동상부위를 약간 높게 하기
- ✓ 조직 손상 악화 방지를 위해 다리, 발 동상 환자는 들것으로 운반하기

## 약물 오남용 예방-기본 의약품 상식

### ☆ 약은 어떻게 버릴까요?

약은 종량제 봉투에 버리면 환경을 오염시키고 생태계 교란의 원인이 될 수 있습니다. 그래서 약은 꼭 약국, 보건소, 보건진료소 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, 가루약은 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 복용방법, 주의사항, 약물 이상반응 등을 알 수 있습니다. 일반의약품 정도도 알 수 있어 유용합니다.

## 전자담배의 진실

### ☆ 전자담배로 금연? 절대 안됩니다.

전자담배는 담배의 중독성을 일으키는 니코틴을 주성분으로하여 담배를 피우는 효과를 줍니다. 니코틴은 혈관을 수축시키고, 각성효과를 나타내는 **중독성과 금단증상이 있는 마약 성분**입니다. 전자담배는 금연 보조기가 아닙니다.

### ☆ 니코틴을 과량 흡수하게 될 수 있습니다.

전자 담배는 과량의 니코틴 및 유해성분이 함유되어 있습니다. 전자담배는 휴대가 쉽고 피우기가 쉬워 더 자주 흡연하게 되어 과량의 니코틴을 흡수하게 될 수 있습니다.

### ☆ 안전 ? - 발암물질 일반담배의 10배

전자담배는 향과 맛이 가미된 액체를 전기로 가열한 다음 그 수증기를 흡입하는 구조여서 니코틴 성분을 빠르게 뇌로 전달하기 위해 초미세 입자로 분사하므로 뇌에 큰 영향을 미치며, 니코틴이 포함되지 않은 전자담배는 발암물질이 일반담배보다 10배 높다고 일본 보건 의료 과학원이 발표하였습니다.

## 친한사이에도 지켜야 할 예절이 있어요

상대방에게 성폭력이나 상처가 될 수 있는 말과 행동은 피하도록 합니다.

〈성인권 행동지침〉, 우리 함께 지키기로 약속해요.



상대방의 모습을 함부로 휴대폰, 카메라로 찍어 인터넷 등에 올리지 않기



함부로 다른 사람의 신체를 만지지 않기



다른 사람의 외모, 이름을 비하하거나 놀리지 않기



피해 사실이 있을 때 지체하지 말고 신고하기

## 운동과 엔돌핀

운동을 하면 우리 몸에서 엔돌핀이라는 호르몬이 생성되는데 이는 기분을 좋게 하고 스트레스를 낮춰줍니다. 운동은 우리의 신체적 건강뿐만 아니라 자신감과 행복감을 더 커지게도 합니다. 매일 조금씩 꾸준히 운동하는 습관을 길러봐요.

### ● 뇌

- \* 기분을 좋게 합니다.
- \* 자신감이 생겨 사람들과의 관계가 좋아집니다.
- \* 학습능력이 높아집니다.
- \* 기억력이 떨어지는 것을 예방하는데 도움이 됩니다.

### ● 순환

- \* 혈액 속의 콜레스테롤 수치를 낮추어 혈관을 튼튼하고 깨끗하게 합니다.
- \* 심장에서 먼 다리부분의 혈액순환을 좋게 합니다.

### ● 장

- \* 장운동이 원활해집니다.
- \* 소화가 잘되게 합니다.
- \* 장을 깨끗하게 합니다.
- \* 복부비만을 막아줍니다.



## 부모가 행복하면 아이도 행복하대요

### 1. 안전거리를 두고 지켜보기

꽃이나 나무, 아무리 사랑한다고 하루종일 옆에 앉아 물만 주면 시들어 버린다. 사랑할수록 믿고 지켜보는 '적당한' 안전거리가 필요하다.

### 2. 자신감 키워주기

사소한 일에도 용기와 희망을 주어야 한다. 자신감은 성공으로 가는 특급열차!

### 3. 또래 아이들과 어울리게 해주기

사회생활을 하는 첫걸음은 또래 아이들과 어울리는 것이다. 분위기를 자주 만들어 준다.

### 4. '안 되는 것' 알려주기

아이가 원한다고 무조건 들어주면 안 된다. 안 되는 이유를 '다정하게' 설명해 준다면 아이들도 100% 개개를 끄덕끄덕!

### 5. 사람을 배려하는 마음을 가르치기

자기 자신보다 가족이나 동무를 더 먼저 생각하고 양보하는 분위기.

### 6. 자주 안아 주며 사랑한다고 말하기

사랑은 수시로 확인하는 것. 한번 사랑한다고 말했다고 그 약효가 영원한 것은 아니다.

### 7. 자기 일은 스스로 혼자 하는 습관을 키워주기

청소도 숙제도 다 해주는 어른이 많다. 서투르게 하더라도 혼자 하게 내버려 두자.

2022. 12. 1.

군산금빛초등학교장