



# 12월 보건 소식지

2022-110호  
2022. 12. 8.

(54301) 김제시 광활면 광활 11길 37 전화번호: 교무실 063-545-1379 행정실 063-543-3048



겨울철 질환에 대해 알아보아요.

## 1. 독감

독감은 인플루엔자바이러스가 폐에 침투해 일으키는 급성 호흡기 질환으로, 감기와는 엄연히 다른 질병이에요. 인플루엔자바이러스가 우리 몸에 들어오면 1~3일 동안 아무런 증상이 나타나지 않는 잠복기를 거쳐요. 이후 체온이 38℃가 넘는 고열이 나고, 온몸이 떨리며, 두통과 근육통 증상이 나타나지요. 심할 경우엔 합병증으로 목숨을 잃을 수도 있답니다. 이를 예방하기 위해 매년 추위가 오기 전에 독감 예방주사를 맞아요.

## 3. 급성 심장 정지(심혈관 질환)

우리 몸은 변화하는 환경에 따라 적응하고, 적응하는 과정에서 몸에도 변화가 생깁니다. 특히 겨울철에는 갑자기 추워진 날씨에 적응하려고 혈관이 좁아져서(수축) 혈관을 통과하는 피의 힘(혈압)이 갑자기 높아지게 되거나, 좁아진 혈관을 통과하지 못해서 굳어진 피가 덩어리(혈전)가 되어 혈관을 막게 됩니다. 이렇게 생기는 변화가 혈관에 무리를 주게 되어 급성 심장 정지 등 여러 가지 심장질환이 생길 수 있습니다.

## 2. 신종플루

신종플루는 신종 인플루엔자의 줄임말로, A형 인플루엔자 바이러스가 변이를 일으켜 생긴 새로운 바이러스로, 2009년에 처음 발생하여 전 세계적으로 대유행을 일으켰습니다.

신종플루에 감염된 환자가 기침이나 재채기를 하여 나온 바이러스 입자를 들이마신 다른 사람에게 감염을 시킬 수 있습니다. 신종 인플루엔자의 증상은 갑작스런 고열, 근육통, 두통, 오한 등의 전신 증상과 마른기침, 인후통 등의 호흡기 증상으로 나타납니다.



겨울철을 건강하게 보내기 위해서는?

## 1. 물을 많이 마셔요.

: 난방을 하게 되면 실내가 건조해지고, 이는 우리 몸의 첫 방패 역할을 하는 코 점막과 기관지 점막을 마르게 합니다. 이 때 바이러스는 건조해진 코와 기관지를 공격하여 질병에 걸릴 수 있어요. 따라서 하루 1.5리터 이상의 충분한 물을 마셔야 합니다.

## 2. 환기를 해요.

: 날씨가 춥다고 창문을 꼭 닫아 놓으면 밀폐된 공간에 각종 미세먼지와 오염물질, 여러 가지 바이러스가 떠다닙니다. 따라서 1-2시간마다 창문을 열고 환기시켜서 신선한 공기를 마셔야 합니다.

## 3. 손을 씻어요.

: 우리 몸 가운데 가장 세균이 많은 곳은 손이에요. 손을 깨끗이 씻는 것만으로도 각종 질병의 70%를 예방할 수 있다고 해요. 독감, 신종플루 등 여러 가지 질병을 예방하기 위해 우리 모두 깨끗이 손을 씻도록 해요.

## 4. 규칙적으로 생활해요.

: 우리 몸은 겨울철 갑자기 추워진 날씨에 적응하기 위해 많은 에너지를 쓰기 때문에 면역력이 떨어지기 쉬워요. 따라서 자주 가벼운 운동을 하고, 규칙적인 생활을 통해 우리 몸을 튼튼하게 만들어야 해요.



?

손에 화상을 입었어요! 어떡하죠?



오늘만큼은 멋진 요리사가 되어 부모님께  
맛있는 음식을 대접하려다  
그만 손에 화상을 입고 말았어요.

어떻게 대처하는 것이  
좋을까요?

### 1. 안전한 곳으로 이동하기

: 화상이 더 이상 진행되지 않도록 안전한 곳으로  
이동해요, 화학 물질로 인한 화상이라면 피부에서  
화학 물질을 얼른 씻어내세요.

### 2. 찬물로 15~30분 정도 식히기

: 찬물로 충분히 식혀주면 피부의 열을 제거해  
염증을 완화할 수 있어요.

### 3. 병원에 방문하여 추가 처치 받기

: 수포가 발생하였거나, 어린이의 경우에는 반드시  
병원에 방문하여 추가 처치를 받는 것이 좋아요.

!

심폐소생술(CPR), 이렇게 해요!

겨울철에는 갑자기 추워진 날씨때문에  
급성심장정지가 올 수 있어요.

급성심장정지가 온 친구가 생겼을 때  
심폐소생술을 어떻게 해야 할까요?



### 1. 의식/호흡 확인 및 주변 도움 요청

: 환자를 바로 눕혀 어깨를 가볍게 치면서 의식과  
호흡을 확인해요. 주변 사람들에게 119 호출 및  
자동제세동기를 가져올 것을 요청하세요.

### 2. 가슴 압박 30회

: 한 손으로 손바닥의 아래 부위만을 환자의 가슴에  
놓고 5cm 이상 깊이로 강하고 빠르게 30회  
눌러주세요.

### 3. 기도개방 및 인공호흡 2회

: 환자의 턱을 들어 올리고, 다른 손으로 젖힌 후  
환자의 코를 막아요. 가슴 상승이 눈으로 확인될  
정도로 1초 동안 인공호흡을 2회 실시해요.

### 4. 무한 반복

: 119 또는 제세동기가 도착할 때까지 반복하세요.

-----자르는 선-----



퀴즈로 정리

십자말풀이

<보기>에 있는 모든 낱말을 찾아 색칠해 보세요.

&lt;보기&gt;

신종플루, 독감, 바이러스,  
손씻기, 환기, 규칙적인운동

기	바	건	강	해	신
오	이	손	씻	기	종
환	러	겨	공	기	플
기	스	울	창	문	루
눈	사	람	독	감	참
규	칙	적	인	운	동

&lt;보기&gt;

화상, 안전한곳, 병원방문  
급성심장정지, 심폐소생술,  
제세동기

급	인	공	화	머	손
성	호	흡	상	리	제
심	폐	소	생	술	세
장	가	슴	상	승	동
정	병	원	방	문	기
지	요	안	전	한	곳

12월 12일(월) 점심전 까지 정답을  
오려 소리함에 넣어주세요!!!  
학년 반 이름 ( )