



어린이 여러분!

12월은 본격적인 겨울이 시작되는 달입니다.

날씨가 추워지면서 실내에서 생활하는 시간이 많아졌습니다.

춥더라도 건강을 위해서 수시로 창문을 활짝 열어 실내 환기, 습도조절, 적절한 신체활동으로 건강한 겨울을 보내시길 바랍니다.

사랑하는 가족과 2023년을 돌아보는 시간을 갖고 더불어 이웃과 사랑을 나누는 따뜻한 12월이 되면 좋겠습니다.

### 건강한 겨울 보내기



전자기기 사용  
시간 정하기



과식하지 않기



안전사고 주의



조금이라도  
움직이기



개인위생  
실천하기



건강상태  
점검하기

### 겨울철 안전사고 응급조치



#### 동상

초기 증상: 피부가 가렵고 붓고 붉은색

- 따뜻한 장소로 옮기고 옷은 느슨하게 한다.
- 42~44℃의 따뜻한 물에 담가 보온  
(뜨거운 물이나 불에 직접 찌면 안 됨)



#### 화상

초기 증상: 피부가 붉고 물집이 생김.

- 물집이 터지지 않도록 옷을 강제로 벗기지 말고 가위로 제거한다.
- 물집이 터지지 않은 1도와 2도 화상은 흐르는 찬물에 5분 이상 씻어 내리거나, 찬물에 담가 열을 식힌다.
- 화상 부위가 넓거나 깊은 경우나 관절·얼굴 등 중요 부위일 때는 반드시 병원 진료를 받는다.
- 병원 진료 시 아무런 약도 바르지 않는다.
- 화상 부위에 기름·뽕장·간장·알코올 등의 이물질을 바르지 않는다.(염증 발생 가능성)

### 감염병 예방수칙 코로나19 및 독감 등

날씨가 추워지고 기온변화가 심한 요즘은 감기나 독감 등 호흡기 질환에 걸리기 쉽습니다.

감기나 독감 증상은 코로나-19 이상 증상과 비슷하여 구별하기 어려우니 증상이 나타나면 등교 중지 후 병원 진료를 받으시길 바랍니다.

※ 1학기에는 독감 등 학교 내 감염증 학생이 다수 발생하였습니다. 증상이 많이 남아있는 경우, 등교 시 확산의 위험성이 높으므로 충분히 치료 후 등교 바랍니다.

감염병 확진 시 완치 후 의사 소견서 등 증빙자료를 제출하면 출석 인정됩니다.

✳ 코로나 확진

- 5일간 등교 중지 권고

✳ 독감 확진 시

- 5일간 등교 중지 권고

- 해열제 없이 정상체온 회복 후 24시간 경과 할 때까지 (혹은 의사 소견서에 따라) 등교 중지.

✳ 예방수칙

- 손을 자주 씻고, 손으로 눈·코·입을 만지는 것을 피하기
- 재채기나 기침 시 휴지로 입·코를 가리고 하기
- 기침이 계속 될 경우 마스크 착용하기
- 개인의 의사에 따라 개별적으로 감염병 예방 접종하기
- 감염병 의심 시 병원 진료받고, 휴식과 수분 섭취하기

## 마약류 예방 카드 뉴스

### 개봉된 음료나 물을 받지 않아야 합니다



- ❗ 마약류 중 액상 형태이고, 색깔, 냄새, 맛이 없어 구분이 어려운 약물은 **음료나 물에 섞을 경우 표시가 나지 않아** 범죄 목적으로 많이 이용됩니다.
- ❗ 낯선 사람이 제공하는 **음료, 물, 사탕, 과자 등 모든 음식을 절대로 받지 않아야 합니다. (개봉하지 않은 것도 안심할 수 없습니다.)**
- ❗ 또한 자리 이동 시 본인의 음료는 꼭 챙겨서 이동해야 합니다.

### 젊은층을 노리는 경우가 많습니다



- ❗ 마약류 운반책으로 이용하려는 주 대상은 **평범한 사람들**입니다.
- ❗ 젊은층, 가정주부 등을 노리는 사례가 많이 발생합니다.
- ❗ 최근에는 **청소년을 이용하려는 범죄도 계속 증가하고 있습니다.**
- ❗ 마약류 운반자는 **단순 소지만으로도 처벌될 수 있습니다.**

※출처: '부탁받은 짐 들어오다가...' 마약 대리운반 주역보, 연합뉴스TV(2022. 08. 11.)

### 마약류로부터 자유로운 나라는 이제 없습니다

- ❗ 전 세계가 마약류와의 전쟁 중입니다.
- ❗ 마약류로부터 나와 가족의 건강과 미래를 지키기 위해서는 **우리 모두의 관심과 노력이 필요합니다.**
- ❗ 자녀들이 마약류에 노출되거나 범죄 피해를 입지 않도록 가정에도 관심을 갖고 살펴봐 주시기 바랍니다.

#### 상담 및 교육기관



☑ 한국마약퇴치본부  
: 1899-0893

• 전국 13개 지역 시도지부 방문, 편지, 메일, 전화 상담 가능  
• 의료기관 치료 연계

#### 입원, 외래 치료 및 상담기관



☑ 지역사회 내 치료보호기관  
☑ 중독관리통합지원센터

#### 학생 마약류 예방 교육자료



☑ 학생건강정보센터  
: <https://schoolhealth.kr>

#### 마약범죄 신고기관

- ☑ 경찰: 112
- ☑ 검찰: 1301
- ☑ 관세청: 125

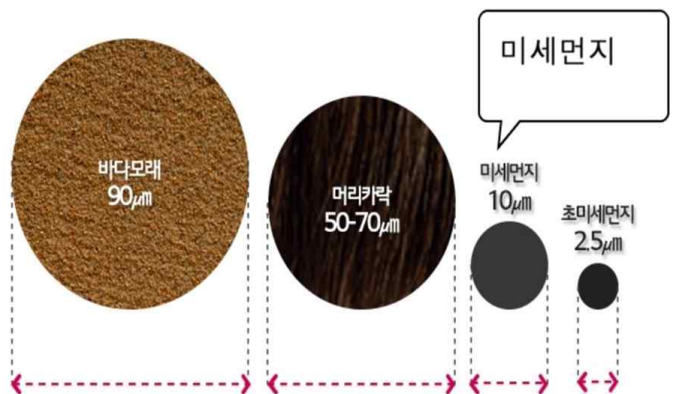
※ 상담, 교육 및 치료 기관에서 상담 시 모든 개인정보가 철저히 보호됩니다.  
※ 본인뿐만 아니라 가족, 주변인을 통한 상담도 가능합니다.

출처: 교육부, 한국교육환경보호원

## 미세먼지로부터 건강을 지켜요

미세먼지는 그냥 먼지가 아닙니다.  
미세먼지는 화석연료의 연소, 공장과 자동차의 배출가스 등 인간의 활동으로 배출되는 인체에 유해한 탄소류·대기오염 물질 등으로 공기 중에 떠다니거나 흩날려 내려오는 10 $\mu$ m 이하의 입자상 물질을 미세먼지라고 합니다.

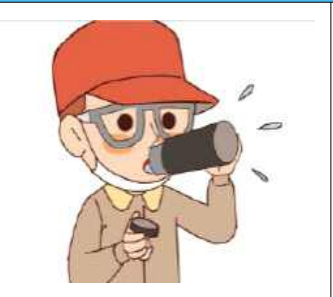
입자가 미세하여 코, 구강, 기관지에서 걸러지지 않고 몸속에 흡입되면 부작용으로 염증반응이 나타납니다. 천식, 폐렴, 만성폐쇄성 폐질환 등 호흡기계 질병과 심혈관계 질환이 나타날 수 있습니다.



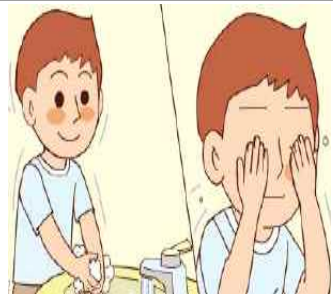
실외 활동 시에는  
마스크, 보호안경, 모자  
등을 착용해요.



목을 축이는 정도로  
물을 자주 마셔요.



외출에서 돌아오면  
손과 얼굴을 깨끗이  
씻어요.



등산, 운동 등 오랜  
실외 활동을 자제해요.

