

### 코로나19 및 독감 유행

겨울철 코로나19 재확산에 따라 확진자가 증가하고 있으며 독감도 함께 유행하고 있습니다. 코로나19, 독감, 감기는 증상으로 구별이 힘들므로 **유증상 시 등교 하지 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, 자가진단엽에 확진자 등록  
(\*방역기관 통보내역) 초록색버튼 클릭하여 확진자로 등록)
- 동거가족 중 확진자 발생 시 3일 이내 PCR 또는 병원 신속항원검사 음성 시 등교 권고, 6-7일 차에 자가 신속항원검사 실시

#### ❖ 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°C 이하 냉수)에 손과 발을 오래 노출시키면 생기는 질환  
\*주로 발에 발생

- 가렵거나 무감각하고 저린 듯한 통증 발생(최초 증상)
- 진행되면서 발이 부어 보이며 피부색 변화 (약간 빨갛게 되거나 파란색 혹은 검은색)
- 물집이 생기거나 조직 괴사 혹은 피부 궤양 형성

### 저체온증

심부체온\*이 35°C 미만으로 떨어지는 상태  
\*내부 장기나 근육에서의 체온

- 오한
- 피로
- 의식혼미
- 기억장애
- 언어장애

### 동창

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

- 국소부위의 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)

### 동상

강한 한파에 노출되어 피부 및 피하조직이 동결하여 조직이 손상되는 것  
\*주로 노출부위(코, 귀, 뺨, 턱, 손가락, 발가락 등에서 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°C)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

## 부모님과 함께 하는 성교육

### ☆ 아동 성 범죄자의 10가지 유형

미국 예방교육 전문가 켄우든 교수의 분석에 의하면 아동 성폭력이나 유괴 등을 일으키는 범죄자들은 어린이를 속이기 위해 다음과 같이 친근한 척 행동하며 유인한다고 합니다.

#### 1. 애정을 표현합니다.

“너 정말 귀엽게 생겼다”

#### 2. 도움을 요청합니다.

“이 물건 함께 들어줄래?” “길을 좀 알려줄래?”

#### 3. 애완동물을 이용합니다.

“저기 고양이가 있는데 같이 보러 가자.”

#### 4. 선물을 이용합니다.

“경품 행사 중이야. 이름과 주소를 알려줄래?”

#### 5. 위급상황을 가장합니다.

“지금 엄마가 아프신데 널 빨리 데려오래.”

#### 6. 장난감과 게임을 이용합니다.

“새로 나온 게임기가 있어, 같이 보러 갈래?”

#### 7. 친근함을 이용합니다.

“아저씨 알지? 아빠 친구잖아, 맛있는 거 사줄까?”



#### 8. 놀이친구를 가장합니다.

“심심하지? 우리 같이 놀까?”

#### 9. 온라인 채팅을 이용해 접근하기도 합니다.

“지금 놀이터로 나와.”

#### 10. 권위를 사용하기도 합니다.

“따라오려면 오는 거지!”, “옆 학교 선생님이야.”

<출처:아동성폭력예방캠페인, EBS>

## 12월 1일은 세계 에이즈의 날

### ☆ 에이즈란?

공식 명칭은 **후천성 면역결핍증후군**으로 **HIV(인간면역결핍바이러스)**라는 에이즈의 원인 바이러스가 몸 안에 들어와서 감염되는 질병입니다. 이 바이러스는 인체의 면역체계를 손상시킴으로써 여러 감염에 대항하여 싸울 수 없게 만들고 각종 질환으로 나타나며 치료를 받지 않으면 사망에 이르게 됩니다.

중요한 것은 이 바이러스에 감염이 되어도 **초기에는 증상이 나타나지 않으며** **검사를 받기 전에는 감염자인지 확인을 할 수 없다는** 것입니다.

### ☆ 에이즈 감염경로

- ① 감염자의 **혈액**을 **수혈받거나 주사기, 바늘을 같이 사용한 경우**
- ② 감염자와 성관계를 가진 경우
- ③ 감염된 산모의 임신이나 수유를 통해 **아기에게 감염되는 경우**



### ☆ 청소년과 에이즈

세계적으로 가장 에이즈 확산에 취약한 고위험군으로 최근 청소년 감염이 크게 늘고 있습니다. 성에 대한 잘못된 생각과 쉽게 성관계를 하는 것은 에이즈에 노출되는 위험한 일입니다.

## 약물 오·남용 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 알수 있어 유용합니다.

## 전자 담배의 진실

### ☆ 전자담배로 금연?? 절대 안됩니다.

전자담배는 담배의 중독성을 일으키는 니코틴을 주성분으로 하여 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 발표**하였습니다.