

와우~ 신나는 겨울방학이 다가옵니다. 하지만 자칫 생활 리듬이 흐트러져 건강에 영향을 줄 수도 있습니다. 행복하고 건강한 겨울방학 보내기를 가족 모두 실천해 볼까요?

### 겨울방학 건강이 무력무력



게임과 TV  
보는 시간  
정해서 하기



과식하지 않기



안전사고 주의



조금이라도  
움직이기



손씻기와  
양치질  
빠트리지 않기



건강상태  
점검하기

## 손만 잘 씻어도 감염병을 절반으로 줄일 수 있습니다.

손, 씻을까? 말까? 고민하지 말고 자주자주 씻으세요!

## 하지만, 올바른 방법으로 씻지 않으면 손을 씻어도 상당수의 세균이 남아있어요!

### 잘 씻지 않는 손 부위

● 대부분 씻김 ● 비교적 씻기지 않음 ● 거의 씻기지 않음



\*출처: Taylor L. (1978). An evaluation of hand washing techniques - 1. Nursing Times. 74:54-55

## 한파대비 건강수칙



### 실내에서는

- 가벼운 실내운동, 적절한 수분 섭취, 고른 영양 섭취**  
자신의 건강 상태를 살피면서 가벼운 실내운동으로 신체활동이 부족하지 않도록 합니다. 따뜻한 물을 마시는 것은 체온 유지에 도움이 됩니다.
- 실내 적정온도 및 습도를 유지**  
창문이나 방문의 틈새를 막아 실내 온기(18~20도)가 외부로 새어 나가지 않도록 합니다. 특히 겨울철에는 공기 중 수증기 부족과 난방으로 실내가 매우 건조해지기 쉬우므로 적정한 실내 습도(40~50%) 유지 및 환기가 매우 중요합니다.

### 실외에서는

- 따뜻한 옷을 입습니다.**  
대부분 체온은 머리를 통하여 발산하므로 모자와 장갑을 착용합니다. 찬 공기로부터 폐를 보호하기 위하여 마스크와 목도리로 목을 감싸주는 것도 좋습니다.
- 날씨가 추울 때는 가급적 야외활동을 자제합니다.**  
야외운동이나 등산, 스키 등의 야외 활동 전에는 제자리 뛰기나 걷기 운동 등으로 체온을 높인 후 관절과 인대에 무리가 가지 않는 가벼운 스트레칭으로 준비 운동을 합니다. 겨울철 보행 시에는 절대 호주머니에 손을 넣지 말고 견도록 합니다. 손을 호주머니에 넣을 경우 평형감각이 둔해져서 넘어지기 쉽습니다.

건강 수칙을 지켜주세요!	한랭질환 증상 시 이렇게 조치하세요!
<b>생활습관</b> 가벼운 실내운동, 적절한 수분 섭취, 고른 영양분 가진 식사하기	 가능한 한 빨리 의사의 진찰을 받으세요.
<b>외출 전</b> 체감온도 확인하기 (날씨가 추울 경우 야외활동 자제)	 따뜻한 장소로 이동하세요.
<b>실내환경</b> 실내 적정온도(18~20℃)를 유지하고 건조해지지 않도록 하기	 젖은 옷을 모두 제거하세요.
<b>외출 시</b> 따뜻한 옷 입기 (장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용)	 담요나 옷으로 몸을 따뜻하게 합니다.
	 동상 부위가 있다면 따뜻한 물에 담급니다.

## 겨울에도 식중독 주의



식중독은 여름에만 있는 것은 아닙니다. 여름 식중독은 세균에 의해 많이 발생하지만 겨울에는 주로 노로 바이러스에 의해 발생합니다.

노로바이러스에 의한 식중독은 토하고, 배가 아프고 설사가 나면서 열이 나거나 머리가 아파 감기 증상처럼 여겨지기도 합니다. 식중독 증상은 달라도 예방하는 방법은 다르지 않습니다. 겨울에도 **손씻기, 음식은 익혀 먹고, 끓여먹는 습관** 잊지 마세요!



## 흡연과 피부



HAPPY J DERMATOLOGY

### 흡연으로 인한 피부 노화

혈관 수축, 혈액 순환 방해로 피부에 필요한 영양분과 산소를 제대로 공급받지 못하여 **피부 재생 능력이 떨어지게 되며 노화를 앞당기는 원인**이 됩니다. 담배 속 독성 물질은 **피부 각질층의 수분 함량을 떨어트리**고 **에스트로겐을 감소시켜** 피부를 위축시키게 됩니다.



## 약물 오·남용



### 평소 먹는 약 그냥 먹어도 되나요?

일반의약품은 의사 처방 필요없는 의약품을 말합니다. 일반 의약품의 잘못된 복용으로 최근 3년간 8만 789건의 부작용이 발생했고 부작용으로 인한 사망자는 143건으로 매년 증가하고 있습니다. 건강을 해치는 약물오남용 이환 경우에 해당됩니다



#### 약물 오남용과 부작용의 증상

##### 약물 부작용

부작용 증상  
부작용의 증상 졸음, 목의 건조함, 기러움증, 위 의 통증, 구토, 현기증, 경련, 실사 등

##### 약물 오·남용

약물오남용의 증상  
환각, 시력손상, 복통, 폭력성, 정신착란 등의 심각한 정신 질환에 시달리고 있음

#### 약물 오남용으로 인한 부작용 예방법



##### 약 겹치지 않도록 주의

두 가지 이상의 약을 먹는 경우, 부작용을 일으키지 않도록 의사 혹은 약사에게 알림



##### 반드시 물어 본다

주의를 사항을 설명해주지 않더라도 부작용, 주의 사항에 대한 질문을 통해 정확한 복약지도 받기

##### 일반의약품은 설명서 숙지

처방 받지 않고 구입한 의약품의 경우, 용법과 부작용에 대한 내용을 숙지한 후 복용하도록 하기



##### 식품의약품안전청 홈페이지 이용

식품의약품안전청 사이트에서 제공하는 정보를 활용하기



의약품 부작용, 이제부터 **한국의약품안전관리원**으로 문의하세요

#### 올바른 약물 복용 방법

- 정해진 양을 정해진 시간에 복용한다.
- 약은 반드시 미지근한 물에 복용한다.  
:카페인 음료, 우유, 주스 등은 약의 특성 성분과 반응하여 부작용이 나타날 수 있습니다.
- 오래된 약을 복용 하지 않는다.  
:약도 변질 될 수 있어, 제조 일자과 유효기간이 표시되지 않는 경우 오래된 약은 절대로 복용 하지 않는다.
- 여러 종류의 약을 한 번에 복용하지 않는다.

#### 청소년 약물 중독이 주는 영향

- 문제를 일으키고, 성적이 떨어진다.
- 우울증이 나타나면서 정서 변화가 나타난다.
- 가족 및 또래 집단과의 관계가 멀어진다.
- 청소년기에 흔히 갖게 되는 외모에 대한 관심이 줄어든다.
- 식사, 수면 등의 일상생활이 불규칙해진다.
- 기억력이 감퇴 되고, 만성적인 어지러움에 시달린다.

## 감기와 폐렴의 차이점



### 🌿 폐렴은 어떤 병이고 왜 생기나요?

폐렴은 폐에 미생물이 침범해 생기는 염증으로 감염 후 세균이나 바이러스에 의한 폐렴이 가장 흔하며 드물게 진균(곰팡이)이나 기생충에 의한 폐렴도 있습니다.

### 🌿 폐렴에 걸리면 어떤 증상을 보이나요?

폐렴에 걸리면 기침과 고름처럼 노란 화농성 가래가 나타나고, 대부분 38도 이상의 열이 납니다. 늑막염이 함께 있는 경우에는 가슴통증과 늑막에 흉수가 차게 되면 호흡곤란도 함께 나타날 수 있습니다.

### 🌿 감기가 심해지면 폐렴이 되는 건가요?

감기는 호흡기 바이러스에 감염되어 생기는 것으로 원칙적으로 감기가 폐렴으로 진행되는 것은 아닙니다. 다만 감기 이후에 합병증으로 인한 세균 감염으로 중이염, 부비동염, 폐렴 등이 발생할 수도 있습니다.

감기는 바이러스 감염으로 생기는 급성 질환으로 인후통, 콧물, 코막힘, 기침, 두통, 미열 등이 나타나지만 대부분은 증상이 가볍고, 특별한 치료 없이 저절로 1주일 이내에 좋아집니다.

호흡기 증상과 함께 고열이 나거나, 증상이 생긴 후 며칠 안에 낫지 않고 가래가 노랗게 되거나, 가슴 통증이나 호흡 곤란이 새로 생기면 폐렴의 가능성이 높으므로 병원을 방문해야 합니다.

### 감기와 폐렴, 이렇게 달라요!



	감기	폐렴
원인	바이러스	세균, 바이러스, 진균
증상	인후통, 두통, 근육통, 미열, 기침, 콧물, 코막힘	발열, 기침, 화농성 가래, 호흡곤란, 흉통
치료	증상치료 (항히스타민제, 진통소염제, 진해제)	항생제 (세균성 폐렴), 항진균제

국가건강정보포털(health.kdca.go.kr)

### 🌿 폐렴은 어떻게 치료하나요?

폐렴 치료는 원인균에 대한 항생제 치료가 가장 중요합니다. 항생제 치료 외에 기침이나 가래 등의 증상을 조절하기 위해 진해거담제 등을 함께 사용할 수 있습니다.

### 병원 방문이 필요한 경우

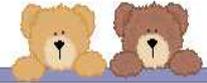


- 성인이 호흡기 증상과 함께 38도 이상의 열이 날 때
- 증상이 생긴 후 며칠 안에 낫지 않고 가래가 노랗게 진해질 때
- 가슴통증이나 호흡곤란 증상이 새로 생길 때

국가건강정보포털(health.kdca.go.kr)

<출처:질병관리청, 참보건의연구회>

## 방학 중 건강관리



### 🌿 방학은 건강을 점검할 수 있는 좋은 기회입니다.

▶ 반복되는 증상(두통, 어지럼증 등)이나 통증 등 건강상의 문제로 보건실을 자주 방문했었던 학생은 **병원을 방문하여 정확한 진단 및 치료**를 합니다.

▶ 구강 건강관리 - 치과 질환은 치료 및 관리에 많은 시간을 요하므로 **6개월 내지 1년에 한 번씩 주기적으로 치과검진**을 받아, 치아 문제를 조기에 발견하고 관리합니다.

▶ 시력이 **어느 한쪽이라도 0.7 이하인 학생은 안과**를 방문하여 적절한 조치를 하고, 안경을 쓰고 있는 학생은 **6개월마다 정기검진**을 받아 정확한 교정을 합니다.

### 🌿 건강상태 자가진단 실시하기

방학할 때까지는 매일 자가진단을 실시하고, 학생 혹은 교직원 이 등교(출근)하지 않는 방학의 경우 일시적으로 자가진단을 중단하지만, **개학 1주일 전(2월 23일 목요일)부터 다시 재**개합니다.(권고)

등교하지 않더라도 **확진 판정 받은 경우 자가진단에 확진정보 입력**하기

방학기간 동안 학교에 등교(출근)하는 학생 및 교직원의 경우 등교 전 자가진단을 반드시 실시합니다. (권고)

**2월 23일(목요일)부터는 자가진단을 실행**하기.(권고)

■ 방학 중에도 **코로나19에 확진되는 경우 반드시 담임선생님**께 연락합니다.