



## 한랭질환 예방하기

### ✓ 한랭질환이란?

: 추위가 직접 원인이 되어 인체에 피해를 줄 수 있는 질환



### ✓ 한랭질환 응급조치



### ✓ 한랭질환 공통 건강 수칙



## 스트레스 정복하기

### ✓ 스트레스란 무엇일까요?

: 어려운 숙제를 할 때, 여러 사람 앞에서 발표할 때, 낯선 곳에 갔을 때처럼 힘들거나 어렵고 불안한 상황에서 느끼는 우리 몸과 마음의 반응



### ✓ 스트레스가 모두 나쁜 것은 아니에요.

: 운동선수가 시합 전에 느끼는 떨림, 긴장감, 설렘, 불안감 모두 스트레스 반응이에요. 스트레스는 시합에 집중해서 좋은 결과를 얻도록 하는 **좋은 스트레스**가 될 수 있어요. 이와 반대로 마음의 고통이 너무 클 때 나를 불안하고 우울하게 하는 나쁜 스트레스도 있어요.

### ✓ 스트레스를 받으면 어떤 변화가 생길까요?

: 몸과 마음, 그리고 행동에도 영향을 줍니다.



### ✓ 스트레스를 줄이는 방법에는 어떤 것들이 있나요?





## 겨울철 장염, 노로바이러스

**겨울철에도 식중독이? 노로바이러스 감염증**

**1 노로바이러스 감염증이란?**  
노로바이러스에 오염된 음식물과 물을 섭취하였거나, 환자 접촉을 통한 사람 간 전파가 가능한 감염병입니다. 주로 11월부터 다음해 4월까지 많이 발생하며, 전염성이 강해 어린이집, 학교 등 집단 시설에서 집단 설사를 일으킬 수 있습니다.

**2 증상 및 잠복기**

**증상**  
구토 설사  
복통 오한 발열

**잠복기**  
보통 12~48시간  
최대 10~50시간

**3 전파방법**  
오염된 음식물  
환자 접촉 (구토물, 설사 접촉 포함)  
노로바이러스 감염증 환자가 손을 씻지 않고 만진 수도꼭지, 문고리 접촉

**4 예방수칙**  
올바른 손씻기의 생활화  
음식은 익혀서  
물은 끓여서

출처 : 경상북도 감염병관리지원단



## 겨울철 건강관리

- 1일 3~4회 환기 필요(공기청정기 사용해도 환기 필요)
- 가습기 등을 이용해 실내 습도를 40~50% 정도로 유지하고, 실내외 온도 차는 5℃를 넘지 않게 하기
- 전 세계적으로 급증하는 기관지천식을 비롯한 알레르기질환은 겨울철에 빈발하여 찬바람이나 심한 일교차는 신체 면역력을 떨어뜨리고 건조하고 환기되지 않는 실내공기는 알레르기 천식을 유발하는 원인이 됩니다. 이를 예방하려면 면역력을 키우고 주변 환경을 청결하게 하는 것이 중요하며, 환기와 습도 유지는 물론 천으로 만들어진 소파, 카펫, 커튼 사용을 피하고, 젖은 걸레로 자주 청소하는 것이 좋습니다.



## 올바른 의약품 사용

- ✓ 병원에서 진료 시 자신의 증상을 자세히 설명하기 (기존 복용하는 약이나 부작용에 관해 설명하기)
- ✓ 약국에서 약 처방 또는 구입 시, 의약품의 이름, 효능, 복용량, 복용법 설명 잘 듣기(부작용, 유의사항, 보관 방법 확인)
- ✓ 약 복용 시 복용 시간, 복용 방법 확인, 물이 아닌 다른 액체와 함께 먹지 않기(주스, 우유, 카페인 음료 등과 먹지 않기)
- ✓ 의약품의 사용기간 확인 : 약의 유통기한 확인하여 유통기한이 지난 약은 오래 두지 말고 버리기(약국 폐의약품 수거함에 버리기)

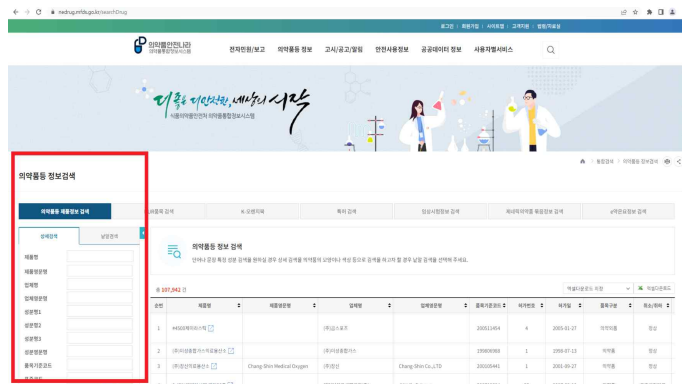


MFG:00/00/0000  
EXP:00/00/0000

MFG: 제조일, EXP: 유통기한 만료일

- ✓ 의약품 정보를 쉽게 아는 방법이 있나요?

‘의약품 안전 나라’에서 의약품을 검색합니다. 효능이나 복용 방법, 주의사항, 약물 이상 반응 등을 알 수 있습니다. 일반의약품 정도도 알 수 있어 유용합니다.



출처 : 학생건강정보센터

2022. 12. 01.

고 창 초 등 학 교 장