

겨울방학 중 건강관리

1) 방학은 건강을 점검할 수 있는 좋은 기회!

- 평소 반복되는 증상(두통, 어지럼증 등)이나 통증 등 건강상의 문제로 보건실을 자주 방문했었던 학생은 병원을 방문하여 정확한 진단 및 치료를 합니다.
- 구강 건강관리 - 치과 질환은 발생하면 치료 및 관리에 많은 시간을 요하므로 6개월 내지 1년에 한 번씩 주기적으로 치과검진을 받아, 치아의 문제를 조기에 발견하고 관리하는 것이 바람직합니다.
- 시력이 떨어진 학생은 안과검진을 받도록 합니다.
- 6학년(만11~12세) 대상 예방접종: (Tdap 또는 Td) 6차, 일본뇌염, HPV 1차(여학생만 대상)]을 겨울방학 동안 완료할 수 있도록 협조하여 주시기 바랍니다.
- 독감 예방 접종 : 겨울철 독감은 11월부터 1~2월에 가장 많이 발생합니다. 예방접종을 받을 경우 70~90%에 방 효과가 있습니다.



2) 겨울철 감염병 예방

- ▶ **독감:** 면역력이 약해지는 겨울에는 어느 때보다 독감 환자가 많이 발생하는 만큼 38도 이상의 고열 및 전신증상, 호흡기 증상이 있을 경우 즉시 병원을 방문하여 치료를 받도록 합니다.
- 독감 예방을 위해서는 하루 3회 10분 이상 환기를 해주시고, 따뜻한 물도 자주 마셔주시고, 건조하지 않도록 빨래나 가습기를 통해 실내 환경을 청결하게 유지하는 것이 좋다고 합니다.

▶ 바이러스성 장염 예방



- 노로 바이러스는 주로 겨울철부터 봄까지 유행하는 장염 바이러스로 비누나 알코올로도 제거되지 않는 생존력이 강한 바이러스입니다. 장염에 의한 설사는 건강한 사람에게 별 문제가 안 되지만 면역력이 약한 영유아는 또 다른 합병증으로 악화될 수 있습니다.
- 로타바이러스는 분변을 통해 입으로 전파되는 바이러스이며 전염력이 매우 강해 적은 양의 바이러스에도 쉽게 감염될 수 있습니다. 감염되면 며칠간 발열, 구토, 설사 증상이 나타나게 되는데 심한 설사가 장기간 지속되면 탈수 증상이 심해져 사망에 이를 수도 있습니다.

3) 겨울철 안전사고 예방

▶ 겨울철 건강관리

- 보온유지하기 : 갑자기 기온이 떨어지게 되면 심장 뿐만 아니라 혈관, 호흡기 등에 문제가 발생할 수 있기 때문에 내복이나 목도리, 모자로 보온을 유지하는 것이 좋습니다.
- 충분한 스트레칭 : 겨울철에는 운동을 하기 전에 긴장한 근육을 풀어주는 것이 중요합니다. 또한 체온 유지를 위해 운동 강도는 평소보다 70~80%정도 낮추는 것이 좋습니다.

▶ 겨울철 낙상사고 예방법

- 옷과 신발 : 두꺼운 옷을 입으면 활동성이 떨어져 넘어질 수 있습니다. 얇은 옷을 여러 겹 입는 것이 좋습니다. 또 굽이 높은 신발은 넘어지기 쉬우므로 바닥면이 넓고, 미끄럼 방지가 된 신발을 신도록 합니다.
- 걸을 때: 겨울철에는 주머니에 손을 넣고 걷지 않도록 합니다. 넘어질 때 대처할 수 없어 큰 부상을 입을 수 있습니다. 결빙된 곳을 피해 걷고 평소보다 보폭을 좁게 합니다.

4) 청소년, 음주 · 흡연의 위험성

청소년 음주가 왜 위험한가?

- ▲ 뇌세포 파괴로 기억력과 학습능력이 떨어집니다.
- ▲ 성장호르몬 분비가 억제되어 키가 잘 자라지 않습니다.
- ▲ 성호르몬 분비가 줄어들어 2차 성징이 늦게 나타납니다.
- ▲ 담배나 마약 등 다른 약물에 대한 유혹에 빠지기 쉽습니다.
- ▲ 판단력이 떨어져 자신도 모르게 성범죄, 폭력, 안전사고 등 각종 범죄를 일으킬 수 있습니다.

청소년 흡연이 왜 위험한가?

- ▲ 15세 이전 흡연은 25세 이후 흡연보다 폐암 등에 의한 사망률이 2~3배 높습니다.
- ▲ 흡연은 세포분열을 방해하여 청소년기 성장을 방해합니다.
- ▲ 일산화탄소 영향으로 두뇌활동이 저하되고 학습능력이 떨어집니다.



5) 부모님과 함께하는 성폭력 예방 안전 수칙

1. 부모님도 성폭력 예방교육을 받아야 합니다.

- = 아이들이 안전하게 보호받을 수 있도록 어른들이 먼저 성폭력 예방교육을 받아야 합니다.
강의를 듣거나 성교육 관련 책을 읽습니다.

2. 아이의 안전은 일상생활 속에서 이루어져야 합니다.

- = 자녀의 등하굣길이나 학원가는 길에 위험한 곳은 없는지 살펴주세요.
(방학 동안 학교 등교 시는 너무 이른 시간은 피하고, 하교 후에는 혼자 놀지 않게 합니다.)

3. 부모님의 세심한 관심이 성폭력 위험을 감소시킬 수 있습니다.

- = 부모님이 관심을 갖고 살펴주시면 위험이 닿기 전에 상당 부분 막아줄 수 있습니다.
성폭력 가능성이 있는 사람과 아이를 홀로 두지 말고 부모가 먼저 방어해 주어야 합니다.

4. 아이는 'NO'라고 말하기 힘듭니다.

- = 아이가 가해자에게 NO라고 말하지 못한 것에 대해 아이의 잘못이라고 말하면 안 됩니다.
특히 친밀한 사람에 의한 성폭력일 경우 NO 라고 말하기 힘들어 합니다.

5. 내 아이가 다른 친구에게 성폭력적인 가해자 행동을 하지 않도록 교육합니다.

- = 외모나 사생활에 대한 지나친 간섭 및 불필요한 신체 접촉을 하지 않기.
- = 신체 접촉이 필요한 경우는 반드시 허락을 구하기.
- = 상대방이 거부감을 나타냈을 경우 즉각 중지하기.

★★ 성폭력 범죄자 신상정보 열람서비스 홈페이지 주소

= <http://www.sexoffender.go.kr>

★★ 학교폭력·성폭력 신고 : 112 · 117 홈페이지 주소 : www.safe182.go.kr.