••● 꿈을 키워가는 행복한 학교 ●••

전주북일초 - 14호

4월 보건소식

▷발행처- 전주북일초등학교

▷담 당- 보건
☎ 070-4323-2234

• 주소 : 전주시 덕진구 견훤로 336 • 홈페이지 : http://jbukil.es.kr

1. '세계 보건의 날' 4월 7일

매년 **4월 7일은 세계 보건의 날**입니다. 이 날은 세계보건기구(WHO)의 1948년 4월 7일 설립을 기념하고, 전 세계적으로 가장 중요한 보건 문제를 선정하고 강조하기 위해서 제정되었습니다.

그렇다면 올해 2020년의 주제는 무엇일까요?

"Support nurses and midwives" 바로 **간호사들과 조산사 등 의료진 분들에게 감사(Thank)를 표하는 것**입니다.

현재 전세계 200개가 넘는 국가에서 130만명 이상의 확진자와 7만명 이상의 사망자가가 나오는 상황에서 의료진들은 코로나19 최전방에서 환자들을 위해 고군분투 하고 있습니다.

세계 보건의 날을 맞이해 지금도 수고하고 있는 의료진분들에게 따뜻한 한마디로 감사를 표현하는 건 어떨까요?

2. 코로나19, 궁금해요! Q&A

Q. 손소독제를 사용하는 것은 효과가 있나요?

A. 네. 소독제 안에 알코올 성분이 살균작용을 하기 때문입니다.

Q. 날씨가 더우면 코로나바이러스가 사라지나요?

A. 더운 나라에서도 이미 코로나19 환자가 나왔습니다. 처음 나온 바이러스이기 때문에 어느 계절에 취약한지도 알 수 없습니다.

Q. 마스크 소독 후 재사용해도 될까요?

A. 정부가 3월 3일 발표한 마스크 재사용과 관련된 지침에 따르면 KF80, KF94 이상의 보건용 마스크는 오염 우려가 적은 곳에서 일시적으로 사용할 경우 재사용이 가능하지만, 헤어드라이기 및 전자레인지로 가열하거나 알코올로 소독해서는 안 된다고 하고 있습니다. 전자레인지 등을 사용하면 필터가 손상되기 때문에 재사용의 의미가 없습니다.

Q. 손씻기 대신 장갑을 착용해도 되나요?

A. 아무리 좋은 멸균 장갑도 손씻기를 대신할 수는 없습니다. 장갑을 껴도 손에 묻은 균이 장갑 밖으로 넘어갈 수 있습니다. 멸균 장갑을 끼고 수술해도 오염된 사례가 있습니다.

Q. 사회적 거리 두기 이야기가 많이 나오는데, 2m 이상 거리 유지하면 안전한가요?

A. 비말(침방울)은 중력 때문에 포물선을 그리며 떨어집니다. 그 거리가 1m 이내이지만 안전을 위해 2m까지 거리를 유지하는 것이 좋습니다. 자가격리 중이라면 이 수칙을 특히 잘 지켜야 하며 가족과 대면해야 하는 상황이 발생하면 본인과 가족 모두 마스크를 착용해야 합니다.

[출처: 국립암센터국제암대학원대학교]

3. 미세먼지로부터 건강 지키기

미세먼지 주의보나 경보가 발령되면 고령자나 만성질환자는 실외활동을 줄이고 부득이하게 실외활동을 할 경우 보건용 마스크를 착용하는 등 대응조치를 취해야 합니다. 또한 오염된 실내공기가 대기오염보다 건강에 더 나쁜 영향을 줄 수 있으므로 하루에 적어도 3차례 이상 30분 정도 창문을 활짝 열고 환기를 시켜야 합니다.

미세먼지 주의보가 내려진 날도 환기를 시키는 것이 환기를 시키지 않는 것보다 더 좋습니다. 집안 내 공기오염이 우려되면 공기청정기를 사용하거나 녹색식물을 키우는 것이 도움이 됩니다. 실내 식물은 포름알데하이드, 라돈, 이산화탄소 등 실내 유해물질을 흡수하고 산소를 뿜어주는 역할을 합니다.

[출처: 세브란스병원 가정의학과]

✿ 고농도 미세먼지 7가지 대응요령

※ 코로나19 상황 종료까지는 대중교통 자제

4. 온라인학습 중 건강관리

✿ 온라인학습 시 바른 자세

✿ **스트레칭**

옆구리		의자에 앉은 자세에서 복부에 힘을 줘 척추를 바르게 세운다. 양손의 깍지를 낀 뒤 두 팔을 들어 올려 좌우로 왔다 갔다 하며 스트레칭한다.
척추		척추를 바르게 세우고 다리를 꼬아준 뒤 오른손은 왼쪽 허벅지 바깥쪽을 잡고 왼손은 의자 등 받침대 위쪽이나 엉덩이 받침대를 잡는다. 왼쪽 허벅지를 오른손으로 당겨주며 허리를 왼쪽으로 비틀어준다. 반대 방향도 똑같이 반복한다.
다리		양쪽 손으로 한쪽 무릎을 잡고 가슴 쪽으로 당긴다. 다른쪽 무릎도 똑같이 반복한다.
어깨		똑바로 서서 한쪽 팔씩 교대로 다른 팔로 천천히 안쪽으로 감싸 당긴다.
팔		머리 뒤쪽으로 팔을 들어 위치시키고 다른 손으로 팔꿈치를 잡아 아래쪽으로 당긴다. 허리와 몸통은 같은 방향으로 약간 굽히도록 한다. 반대 방향도 똑같이 반복한다.
옆구리		똑바로 서서 한쪽 팔을 들어 올린 후 하체와 골반을 고정한 다음 겨드랑이부터 허리까지의 옆구리 근육이 늘어나도록 스트레칭한다.

2020. 4. 16.

전주북일초등학교장