



푸른 꿈을 열어가는 즐거운 정읍초등학교

12 월 보건소식

담당: 정읍초보건실

문의: 538-0169

배부: 홈페이지 게시

알림글



- ▶ 독감(인플루엔자)이 유행하고 있습니다. 기침을 하는 학생들은 반드시 마스크를 쓰고 등교를 합니다. 등교 전 독감 의심 증상이 있다면 등교하지 말고 먼저 병원 진료를 받도록 합니다.
- ▶ 즐거운 겨울방학이 다가옵니다. 평소에 두통이나 복통을 자주 앓았거나 시간을 많이 요하는 충치치료, 만성질환 등이 있는 학생은 방학기간 동안 건강을 점검하여 더욱 건강한 모습으로 학교생활을 할 수 있도록 합니다.
- ▶ 추운 겨울철 특히 빙판길에 툭다고 주머니에 손을 넣고 다니면 넘어질 때 균형을 잡지 못하여 뼈가 부러지는 골절상을 입기도 하고 뇌진탕 등의 위험도 있습니다. 주머니에 손을 넣고 걷지 않도록 합니다.
- ▶ 철저한 손 씻기만으로도 감염병의 70% 이상을 예방할 수 있습니다. 올바른 손 씻기 꼭 실천합니다.
- ▶ 자연치유력(면역력)이 강하면 어떠한 병도 이길 수 있습니다. 평소에 자연치유력을 기르도록 노력합니다.



겨울철 건강관리

- ◆ 실내 온도와 습도를 적당하게 유지합니다.
- ◆ 창문을 자주 열어 환기를 시킵니다.
미세먼지가 나뽀이어도 하루에 2회 이상은 창문을 열어 환기를 시킵니다.
- ◆ 손을 자주 씻습니다.
- ◆ 물을 자주 마십니다.
건조한 겨울철에 물을 자주 마시면 호흡기를 편안하게 해줍니다.
- ◆ 피부가 건조해지기 쉬우므로 씻은 후에는 피부 보습제를 바릅니다.
- ◆ 규칙적인 생활을 합니다.
- ◆ 자기 몸에 맞는 적당한 운동을 선택하여 하루 30분 이상 꾸준히 운동합니다.
- ◆ 고른 영양섭취를 합니다.
- ◆ 전신의 혈액순환을 촉진하는 족욕이나 반신욕을 합니다.
 - 복사뼈에서 손바닥 위쪽만큼의 높이까지 물을 담고 발을 꼭 담겨 줍니다.
 - 족욕할 물의 온도는 약 40℃ 정도를 유지하고 시간은 20분정도 합니다. 물이 식으면 더운물을 부어 온도를 일정하게 유지합니다.
 - 족욕 후에는 물기를 닦고 양말을 신습니다.
 - 식사 전, 후 1시간은 피합니다.

독감 예방

◆ 독감 예방수칙

- 등교 전 체온측정 등 건강상태 살피기
- 외출 시 마스크 쓰기
- 기침 예절 지키기
- 비누로 손 씻기
- 눈, 코, 입 만지지 않기
- 독감 예방접종 하기



◆ 독감 의심 증상

- 발열과 기침, 인후통, 근육통 등

◆ 독감 의심 증상이 있다면

- 등교하지 말고 신속하게 병원에서 진료를 받습니다.
- 독감으로 진단 시 담임선생님께 연락합니다.
치료가 다 끝난 후 학교에 나올 때 의사소견서나 진료확인서를 제출하면 출석으로 인정이 됩니다.

◆ 학교에서 의심 증상 시 즉시 귀가 조치합니다.

- 빠른 회복과 확산방지를 위함.



아동 범죄자들의 10가지 행동 유형

◆ 미국의 예방교육 전문가 켄우든 교수가 분석한 범죄자들의 10가지 행동 유형

1. 애정을 표현합니다.
“너한테 잘 어울리는 게 있는데, 같이 보러 가자.”
2. 도움을 요청합니다.
“이 물건 좀 함께 들어줄래?” “길을 좀 알려줄래?”
3. 애완동물을 이용합니다.
“강아지가 아픈데 좀 돌봐줄래?”
4. 선물을 이용합니다.
“경품 행사 중이야. 이름과 주소를 알려줄래?”
5. 위급상황을 가장합니다.
“엄마가 아프시데. 널 빨리 데려오래.”
6. 장난감과 게임을 이용합니다.
“새로 나온 게임기가 있어. 같이 보러 갈래?”
7. 친근한 이름을 이용합니다.
“아저씨 알지? 아빠 친구잖아. 맛있는 거 사 줄게.”
8. 놀이친구를 가장합니다.
“너 심심하지? 우리 같이 놀까?”
9. 온라인 채팅을 이용해 접근하기도 합니다.
“지금 놀이터로 나와.”
10. 권위를 사용합니다.
“어른이 따라오라면 오는 거지!”
“나 옆 학교 선생님이야!”



아하! 그렇군요...

겨울에는 왜 감기에 잘 걸릴까요?

◆ 사람의 코나 목은 습기가 많은 점막으로 되어있는데, 겨울철에는 공기가 건조하기 때문에 이 점막도 마르게 되어 감기 바이러스가 쉽게 침범 하게 됩니다. 감기를 예방하려면 물을 자주 마시고 습도를 높여줍니다.



◆ 겨울철 실내는 난방으로 산소가 부족하게 되고 오염물질이 쌓여 감기 등 호흡기 질환에 걸리기 쉬워집니다. 툭터라도 간간이 창문을 열어 환기를 시킵니다.



비만 예방... 일상생활에서의 건강법

◆ 비만은 그 자체로도 질병이지만 각종 대사 증후군(성인병)의 원인이 되므로 예방이 가장 중요합니다. 건강을 위해 비만에서 벗어나도록 노력해야겠습니다. 일상생활 중 활동량을 늘리는 것이 비만의 예방과 교정에 중요합니다. 작은 생활습관부터 실천해 봅시다.

첫째. 되도록 많이 걷기, 많이 움직이기.

둘째. 엘리베이터 대신 계단 이용하기

셋째. 집안일하기, 마당(거실) 쓸기, 심부름하기.

넷째. 가급적 서서 하기 - 전화통화 등

다섯째. 아침식사 전이나 저녁식사 후 산책하기
(지방분해에 좋아요)

여섯째. TV 볼 때 운동하기(서서 보기), 리모콘을 쓰지말고 직접 움직여서 채널 돌리기 등



빠른 걸음으로 걷습니다.

산책을 합니다.

버스정류장에서 한정거장 정도는 걷습니다.

계단을 이용합니다.



응급처치... 동상에 걸렸을 때

◆ 동상은 추운 날씨에 신체 부위가 장시간 추위에 노출되어 피부 조직이 상하는 것으로 귀, 얼굴, 손가락, 발가락, 귓불 등 신체의 끝 부분(말초기관)에 잘 걸립니다.



◆ 동상 부위를 즉시 40도 정도의 미지근한 물에 20~30분간 담가 따뜻하게 해주는 것이 좋습니다.

◆ 동상이 심한 경우에는 수포(물집)가 생기게 되는데 이러한 물집은 터트리지 말고 그대로 두는 것이 안전하며 통증이 심한 경우에는 병원을 방문하여 치료를 받도록 합니다.