



새롭게 생각하여 미래를 열어가는 만성교육

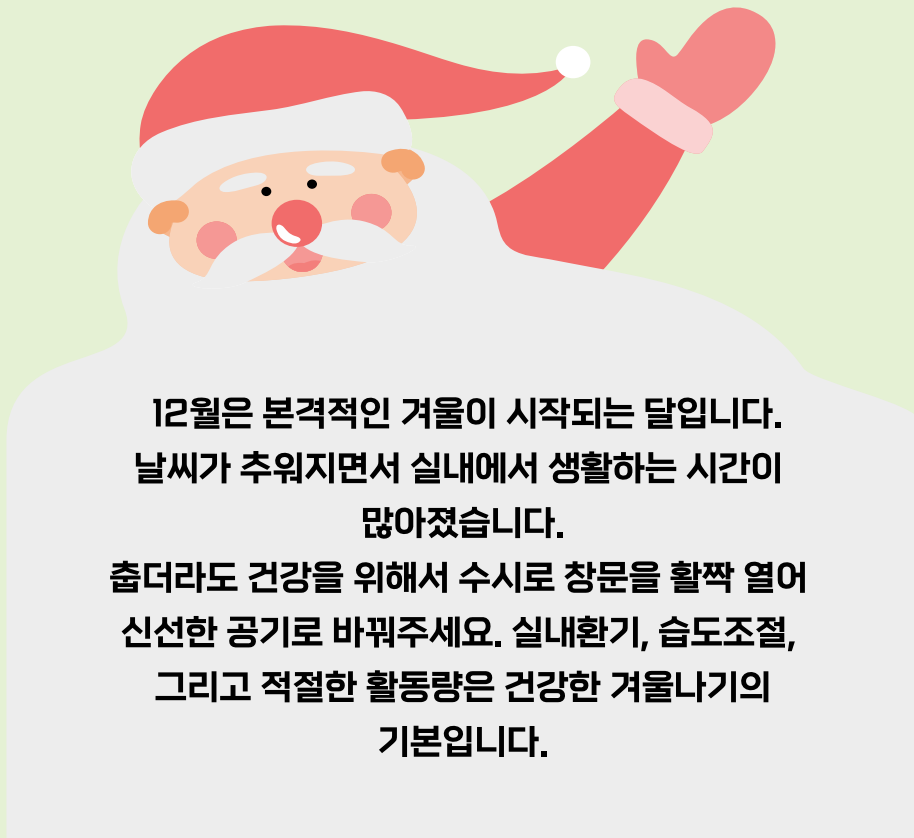
12월 보건소식지

발행부서 : 보건실



290-0987, 0976

<http://school.jbedu.kr/jeonju-manseong>



12월은 본격적인 겨울이 시작되는 달입니다.
날씨가 추워지면서 실내에서 생활하는 시간이
많아졌습니다.

춥더라도 건강을 위해서 수시로 창문을 활짝 열어
신선한 공기로 바꿔주세요. 실내환기, 습도조절,
그리고 적절한 활동량은 건강한 겨울나기의
기본입니다.

❄️ 추운 겨울 건강을 지키는 방법 ❄️

- ❄️ 하루 20~30분 이상 규칙적으로 운동하기
- ❄️ 실내공기를 1-2시간마다 환기시키기
- ❄️ 추운 날씨에 외출할 때는 얇은 옷을 껴입고 특히 목도리, 스카프 등으로 목을 따뜻하게 하기
- ❄️ 충분한 영양섭취, 충분한 수분섭, 충분한 휴식
- ❄️ 외출 후 손씻기



겨울 방학 중 건강관리



시력 점검하기

시력이 어느 한쪽이라도 **0.7이하**인 학생들은 안과에 방문하여
정밀검진을 받도록 합니다. 안경을 쓰고 있는 학생은 **6개월마다**
정기적인 검진을 받아 정확한 교정을 하도록 합니다.



치아 점검하기

6개월에 한번씩 치과를 방문하여 **정기검진**을 하고,
충치(치아우식증) 치료나 치아 홈메우기 등이 필요한 경우 적절한
치료를 받고, 교정이 필요한 학생은 치과에서 상담을 받아보길
권장합니다.



반복되는 증상 점검하기

반복되는 증상이나 **통증(두통, 복통 등)** 및 잦은 보건실 방문으로
병원검진이 필요한 학생은 방학을 이용하여 **정밀검진**을 받아보길
바랍니다.



"여기 사람이 쓰러졌어요!" 꼭 알아야 할 <심폐소생술>

심폐소생술이란 무엇일까요?



심폐소생술은

심장박동이 갑자기 멈추었을 때 인공호흡과 가슴을 압박하여 혈액이 심장과 뇌로 흐르도록 하는 응급처치 방법입니다.

호흡과 심장박동이 멈추어 뇌로 혈액이 4분 이상 공급되지 않으면 뇌 손상이 시작됩니다.

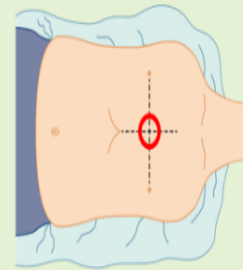
뇌는 한번 손상되면 회복되지 않으므로 4분 이내에 심폐소생술을 시작하는 것이 매우 중요합니다!



심폐소생술 방법!(깨,알,누)



올바른 가슴 압박 방법



• 압박 위치: 가슴뼈 아래쪽 $\frac{1}{2}$

• 손등 위에 다른 손바닥을 포개어 엄지를 끼듯이 겹쳐 올려놓습니다.



주의!

손가락이 갈비뼈를 누르지 않도록 들어줍니다.



• 5~6cm 깊이로 분당 100~120회 압박

• 강하고 깊게 압박

• 팔꿈치는 골게 뺀어 수직으로 압박