



“미래사회 역량을 갖춘 능동적이고 창의적인 인재육성”

가정통신문

발송일 2024. 11. 27.
발송처 군산진포중학교
문의전화 462-3206

제 목

2024년 12월 보건소식지



한랭질환

겨울철 동상 예방, 관리

날씨가 추워지는 겨울철 야외 활동을 하거나 추운 곳에 있을 경우 **한랭질환**을 주의하여야 합니다.
대표적인 한랭질환으로는 '동상'이 있습니다.

동상은 추운 날씨에 오래 노출되면 **혈관이 수축**되고 이 때, **신체 끝 부분으로 혈액공급이 되지 않아 조직이 얼고 손상**되어 **통증, 붉어지고 가려움, 물집** 등의 증상이 발생합니다.



동상 응급처치



따뜻한 곳에서 휴식



젖었거나 딱 조이는 의류는 벗기



따뜻한 물(39~42℃)에 20~40분 동안 담그기



증상이 심하다면 신속히 병원으로 가기

동상 예방법



- 1 물기가 묻은 상태로 찬 바람 쐬지 않기
- 2 외출 전 체감온도 확인, 날씨가 추울 경우 야외활동 자제하기
- 3 외출 시 따뜻한 옷을 입고 장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용하기
- 4 추울 때는 몸을 자주 움직이기
- 5 수시로 따뜻한 물과 음식을 먹기



겨울철 식중독

바이러스성 장염 예방



바이러스성 장염이란, 기온이 낮은 겨울에도 오래 생존하는 로타바이러스와 노로바이러스를 병원체로 하는 급성 장염입니다.

특히, 노로바이러스는 추울수록 더욱 활발히 활동하며 전염성이 강해 주의하여야 합니다.

주요 증상



발열



구토



복통



설사

예방수칙



손 씻기
(흐르는 물에 비누로 30초 이상)



깨끗하게
씻어서 먹기



음식 익혀먹기
(특히, 조개나 어패류 등)



물 끓여 마시기

출처: 질병관리청 알림,자료 - 이달의 건강소식 "식중독? 노로바이러스?" / 대응제약 뉴스룸 건강정보 "겨울에도 식중독에 걸리나요? ... (생략)"



올 겨울 비상

백일해 예방 및 관리



최근 소아청소년을 중심으로 백일해 환자가 증가하고 있습니다.

질병관리청에 따르면 올해 백일해 누적 환자가 지난해의 114배가 넘는다고 합니다. 환자 대부분이 소아, 청소년으로 최근엔 생후 2개월 미만의 영아가 국내 첫 백일해 사망자로 기록되기도 했습니다.

백일해는 전염성이 매우 높은 급성 유행성 감염병으로 예방 및 관리가 중요합니다.

주요 증상

(카타르기) 콧물, 재채기, 미열, 경미한 기침 등 감기와 비슷한 증상으로 시작(전염성이 제일 높음)

(발작기) 기침이 점진적으로 심해져 발작성 기침, 강하게 숨을 들이쉴 때 특징적인 높은 톤의 '웁(Whoop)' 소리가 발생

(회복기) 발작성 기침의 횟수나 정도가 호전, 회복은 천천히 진행되고 비발작성 기침이 수주간 지속될 수 있음



예방 및 관리 방법



개인위생수칙 준수
(손씻기, 마스크 착용,
기침예절 지키기 등)



백일해를 진단받은 경우
등교하지 말고
집에서 폭 쉬기



관련 증상이 있는 경우
병원진료 받기



예방접종 받기

출처: 경상북도 교육청 백일해 예방 및 관리 공문



나도 할 수 있어!

생활 속 응급처치



코피가 날 때



① 휴지나 거즈로 코를 막고 머리를 앞으로 숙이기



② 콧잔등을 손가락으로 꼭 누르기



③ 목 뒤로 피가 넘어가는 느낌이 들면 뱉어내기



④ 코피가 난 날은 코를 세게 풀지 말기

TIP! 코피가 멈추지 않으면 냉찜질을 해주면 도움돼요!

눈에 이물질이 들어갔을 때



① 흐르는 물로 눈을 깨끗하게 씻기



② 손으로 눈을 비비거나 만지지 않기



③ 눈이 계속 불편하거나 간지럽다면 병원에 가기

화학물질(ex. 손소독제)이 눈에 들어갔다면 증상이 없어도 꼭! 병원진료 보기
눈 씻기 전에 먼저 '손' 부터 씻어요!

출처: YBM 보건 교과서 / 캠페스쿨 카드뉴스 "스스로하는 응급처치 그림책 수업"



함께해요!

청소년 음주 예방



우리나라 음주 경험자가 처음 '음주'를 경험한 연령은 평균 13.2세이며, 중학교 '입학 전' 음주 경험률은 12.8%입니다. 음주 경험이 있는 청소년들을 살펴보면 가족의 권유 및 강요에 따른 음주 경험이 41.3%로 높게 나타나, 청소년 음주 예방에 가정의 노력이 필요하다는 것을 알 수 있습니다.



청소년 음주가 더 해롭다고?

청소년 음주는 적은 양으로도 성인보다 더 큰 영향을 줄 수 있습니다.



뇌가 잘 자랄 수 없어요!
- 판단력 저하, 기억력 저하, 학습 장애



키가 자라는 걸 방해해요!
- 성장장애, 발육부진



알콜중독 위험이 더 커져요!
- 성인기 알콜 중독의 원인이 될 수 있음



다른 비행이나 범죄로 이어질 수 있어요!
- 청소년 범죄 위험성 증가



청소년 음주 예방! 이렇게 합니다!



술 권하지 않기



술은 안보이는 곳에 보관하기



함께 있는 자리에서 술 금지



호기심에 음주 금지!

어린이, 청소년이 함께 있는 자리에서 술을 마시지 않도록 합니다.

출처: 정주운 홈페이지 소식 "[포스터] 청소년 음주 예방 가이드" / 경상남도 교육청 음주예방 카드뉴스



지켜주세요!

간접흡연 예방하기

간접흡연이란, 담배를 피우지 않는 사람이 흡연자가 피우는 담배연기를 들이마시게 되는 것을 의미하며, 2차 흡연이라고도 합니다.
흡연으로 인한 피해로는 2차 흡연 뿐만 아니라 흡연 시 발생하는 유해물질이 흡연자의 몸, 옷, 가구 등에 붙은 뒤 다시 공기 중으로 배출되는 과정을 통해 담배의 독성물질에 노출되는 3차 흡연도 있습니다.



간접흡연의 피해



간접흡연 피해 줄이기!



금연 권유하기



실내 환기하기



흡연구역에서 멀리 떨어지기



담배 피우는 사람과 같이 있지 않기

출처: 경상남도 교육청 간접흡연 예방 카드뉴스 / 서울특별시교육청 학교흡연예방사업 카드뉴스 "우리가 경험한 간접흡연"

12월호

알쏭견잡

키가 크려면 왜 일찍 자야할까?

우리가 잠을 잘 때 **멜라토닌**이라는 물질이 나오는데, 이 멜라토닌이 나오면 성장판에서 **성장호르몬**이 나오게 하는데 도움을 주어요!
잠을 자는 동안 성장호르몬이 나오면 **연골세포들이 쑥쑥 크고 쑥쑥 늘어나서 키가 클 수 있게 해준답니다.**
키가 크는 걸 도와주는 성장호르몬은 **밤 10시~새벽 2시에** 깊고 충분히 잠을 잘 때 많이 나오기 때문에 **일찍 잠에** 들어야 해요!!

더 많은 내용이 궁금하다면? (유튜브 호기심딱지 "밤이면 밤마다 성장호르몬")



12월의 약속 하나!

외출 전 날씨를 확인하고, 따뜻하게 옷 입기!



2024. 11. 27.

군산진포중학교장(직인생략)