



“미래사회 역량을 갖춘 능동적이고 창의적인 인재육성”

# 가정통신문

발송일 2024. 11. 27.

발송처 군산진포중학교

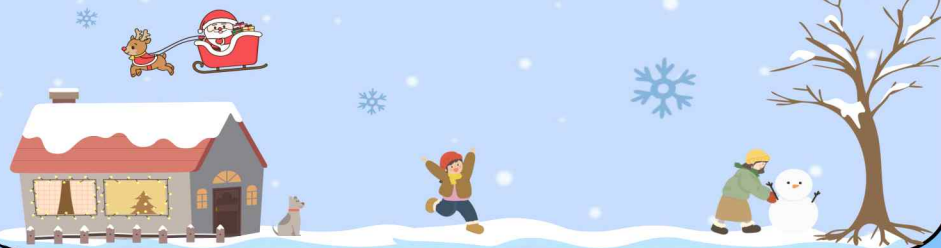
문의전화 462-3206

제 목

2024년 12월 보건소식지

진포중학교 보건실

## 12월 보 건 소 식 지



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 꽉 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

Whoop!



Whoop!



### 예방 및 관리 방법



개인위생수칙 준수  
(손씻기, 마스크 착용,  
기침예절 지키기 등)



백일해를 진단받은 경우  
등교하지 말고  
집에서 꼭 쉬기



관련 증상이 있는 경우  
병원진료 받기



예방접종 받기

출처: 경상북도 교육청 백일해 예방 및 관리 공문



나도 할 수 있어!

# 생활 속 응급처치



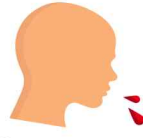
코피가 날 때



① 휴지나 거즈로 코를 막고 머리를 앞으로 숙이기



② 콧잔등을 손가락으로 꾹 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

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

출처: YBM 보건 교과서 / 창샘스쿨 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: 정주온 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

알 <sup>아두면</sup> 쓸 <sup>모있는</sup> 건 <sup>강</sup> 잡 <sup>학사전</sup>



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)