물질이 개벽되니 정신을 개벽하자

보건소식지

교무실 : 063-544-3131
행정실 : 063-544-3154
팩 스 : 063-544-3151
http://www.jipyeongseon.kr/

겨울철 건강관리

날씨가 추워진 요즘, 겨울철 건강을 지키기 위한 관리 방법을 함께 알아봅시다.

겨울철 감염병 예방

날씨가 추워지면서 호흡기 감염병이 급증하고 있습니다. 겨울철 감염병에 노출되지 않도록 특별히 주의가 필요합니다.

1. 인플루엔자(독감)

◈ 인플루엔자 예방수칙

- **인플루엔자 예방접종하기** : 70~90% 예방효과
- 올바른 손씻기 : 비누를 사용하여 30초 이상
- 기침 예절 지키기 : 옷소매로 가리고 기침
- 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- 외출 시 마스크 착용하기

◈ 인플루엔자 의심증상 및 대처방법

- 의심증상: 급격한 고열, 전신증상(두통, 근육통 등), 호흡기 증상(콧물, 인후통, 기침 등)
- 의심증상이 있다면?
  - 등교하지 말고 신속하게 병원 진료를 받습니다.
  - 의심 또는 확진 시 등교중지 합니다.
  - 마스크를 착용합니다.
  - 등교중지 하는 동안 외출을 자제합니다.

2. 마이코플라즈마 폐렴

◈ 마이코플라즈마 폐렴균 감염증이란?

마이코플라스마 폐렴균에 의한 급성 호흡기 감염증으로 연중 발생 가능하지만 주로 늦가을~초봄에 유행합니다.

◈ 주요증상

초기 **발열, 두통, 인후통**이 나타나고, 이어서 기침이 2주 이상 지속 됩니다(보통 3-4주간 지속). 감기증상과 비슷하고 자연회복 되지만, 일부는 중증으로 진행되어 폐렴 등을 유발할 수 있습니다.

◈ 감염경로

환자의 기침이나 콧물 등 호흡기 분비물의 **비말 전파** 또는 **직접 접촉**을 통해 감염될 수 있습니다. **증상 발생 후 20일까지 전파가 가능**하므로 예방수칙 준수가 중요합니다.

빈대 발생 시 대처방법

◈ 빈대란?

야행성으로 주로 침대와 벽 틈에서 서식하며 사람을 흡혈하고 가방, 의류 등에 붙어 빠르게 퍼져나가는 해충입니다.

◈ 빈대에 물리면?

피부가 심하게 가렵거나 부어오릅니다.
물린 자국이 일렬 혹은 한 곳에 집중되어 나타납니다.

◈ 빈대 발생 시 대처법

- 빈대 서식지에 스팀 고열 분사
- 진공청소기로 침대, 매트리스 등 청소
- 옷, 커튼 등은 고온 건조기에서 30분 이상 소독
- 환경부 허가 살충제를 피부에 직접 닿지 않게 분사

체중 관리

- 중강도(빠르게 걷기, 자전거 타기) 이상의 유산소 신체활동 매일 60분 이상하기
- 매일 60분 신체활동 중
  - 고강도(달리기) 유산소 신체활동 일주일에 3일 이상
  - 뼈 성장에 도움이 되는 신체활동 일주일에 3일 이상
  - 근력 운동 일주일에 3일 이상
- 하루 동안 앉아있는 시간 최소화하기

출처: 한국인을 위한 신체활동 지침(2023), 한국건강증진개발원

구강 보건

◈ 올바른 칫솔질

- 하루 3번, 식후 3분 이내, 3분 동안
- 치아와 잇몸 경계 부위를 잘 닦기
- 회전법으로 닦기
- 치실을 사용하고 혀도 닦기

◈ 식품선택

- **GOOD!** 우유, 치즈, 멸치, 야채와 과일
- **BAD!** 달고 끈끈한 간식류, 탄산음료

◈ 정기검진

- 6개월마다 치과에서 검진을 하고 스케일링, 불소도포, 어금니 홈 메우기 등의 치료를 받습니다.

◈ 올바른 칫솔 선택

- 부드럽고 탄력있는 칫솔을 선택합니다.
- 칫솔의 크기는 자신의 집게손가락 첫째 마디 길이보다 적은 것이 좋습니다.
- 칫솔은 2~3개월 마다 교환합니다.
- 칫솔의 보관은 햇볕이 잘 들고 통풍이 잘 되는 곳에서 합니다.