



물질이 개벽되니
정신을 개벽하자

겨울방학 보건소식지

지평선중 제 2022 - 54 호

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

반갑습니다!

본격적인 겨울이 시작됨과 동시에 긴 겨울방학이 다가옵니다. 추워지며 실내에서 생활하는 시간이 많아지고, 활동을 덜 하고 웅크리면 면역력이 떨어져 감기에 걸리기 쉬워집니다. 춥더라도 건강을 위해 가끔 창문을 활짝 열어 신선한 공기로 바꿔주고 실내 환기, 적절한 신체활동으로 건강한 겨울을 보내시기 바랍니다. 긴 겨울방학 동안, 자칫 생활 리듬이 흐트러져 건강에 영향을 줄 수도 있으니 행복하고 건강한 겨울방학을 보낼 수 있도록 가족 모두 실천해 봅시다.

인플루엔자 예방



기본 환기 원칙

- 1일 최소 3회 (10분) 이상 창문을 열어 환기하기
:밀집도가 높은 공간이라면 더 자주 환기해주세요.
- 맛통풍이 일어나도록 문과 창문을 동시에 열기
:맛통풍을 유도해 신선한 공기가 실내에 들어오게 하고 창문을 넓게 열기 어려운 경우 지속적 환기를 시킵니다.
- 냉·난방 중에도 주기적으로 환기하기
:환기하지 않으면 비말이 재순환 되면서 감염 확산 위험이 높아집니다.

*일상생활의 90%를 머무는 실내의 환기가 부족하면 외부환경 보다 최대 10배 오염될 수 있음.

겨울방학 건강관리 요령

겨울방학 동안 건강 검진하기

- 평소에 먼 곳이 잘 안보이거나 흐릿하게 보이는 경우 안과를 방문하여 정밀검진을 받고 필요시 안경을 착용하거나 안경의 도수를 재조정합니다.
- 충치 치료, 부정교합 교정 등 치과 진료를 받습니다.
- 비염, 축농증, 편도선염, 중이염 등이 있는 학생은 이비인후과를 방문하여 치료하도록 합니다.
- 반복되는 증상이나 통증(두통, 복통 등)이 있는 경우 병원에서 정밀검진을 받습니다.



건강 수칙을 지켜주세요!

- 생활습관**
가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취, 고른 영양분을 가진 식사하기
- 외출 전**
체감온도 확인하기 (날씨가 추울 경우 야외활동 지제)
- 실내환기**
실내 적정온도(18~20℃)를 유지하고 건조해지지 않도록 하기
- 외출 시**
따뜻한 옷 입기 (장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용)

한랭질환 증상 시 이렇게 조치하세요!

- 가능한 한 빨리 의사의 진찰을 받으세요.
- 따뜻한 장소로 이동 하세요.
- 젖은 옷을 모두 제거하세요.
- 담요나 옷으로 몸을 따뜻하게 합니다.
- 동상 부위가 있다면 따뜻한 물에 담급니다.

약물 오남용

평소 먹는 약 그냥 먹어도 되나요?

일반의약품은 의사 처방 필요없는 의약품입니다. 일반의약품의 잘못된 복용으로 최근 3년간 8만 7891건의 부작용이 발생했고 부작용으로 인한 사망자는 1143건으로 매년 증가하고 있습니다. 건강을 해치는 약물오남용 이런 경우에 해당됩니다!

대한민국정부
Korean.go.kr

일반
의약품

약물 오남용과 부작용의 증상

약물 부작용

부작용 증상

부작용의 증상: 졸음, 목의 건조함, 기어움증, 위이 통증, 구토, 헛기름, 경련, 설사 등

약물 오·남용

약물오남용의 증상

환각, 시력손상, 복통, 폭력성, 정신착란 등의 심각한 정신 질환에 시달리고 있음

약물 오남용으로 인한 부작용 예방법

약 겹치지 않도록 주의

두 가지 이상의 약을 먹는 경우, 부작용을 일으키지 않도록 의사 혹은 약사에게 알림

반드시 물어 본다

주의사항을 설명해주지 않더라도 부작용, 주의 사항에 대한 질문을 통해 정확한 복용지도 받기

일반의약품은 설명서 숙지

처방 받지 않고 구입한 의약품의 경우, 용법과 부작용에 대한 내용을 숙지한 후 복용하도록 하기

식품의약품안전청 홈페이지 이용

식품의약품안전청 사이트에서 제공하는 정보를 활용하기

의약품 부작용, 이제부터 **한국의약품안전관리원**으로 문의하세요

올바른 약물 복용 방법

- 정해진 양을 정해진 시간에 복용한다.
- 약은 반드시 미지근한 물에 복용한다.
:카페인 음료, 우유, 주스 등은 약의 특성 성분과 반응하여 부작용이 나타날 수 있습니다.
- 오래된 약을 복용하지 않는다.
:약도 변질될 수 있어, 제조 일자와 유효기간이 표시되지 않는 경우 오래된 약은 절대로 복용하지 않는다.
- 여러 종류의 약을 한 번에 복용하지 않는다.

출처

보건복지부 질병관리청

한국 마약퇴치운동 본부 www.drugfree.or.kr

내몸을 위한 항생제!!
건강을 위해
올바르게 사용해요.

항생제 내성에
대하여 알아봅시다!

1 항생제란?

세균으로 인한 감염에 맞서 싸우도록 도와주는 약품으로 병의 원인이 되는 세균을 죽이는 역할을 합니다.

2 항생제 내성이란?

세균이 항생제의 효과에 저항하여 생존 혹은 증식할 수 있는 능력을 말합니다.
즉, 항생제의 효과가 줄어들어 치료가 어려운 상태를 의미합니다.

3 원인



과도하고 불필요한
항생제 사용



의사의 처방대로
복용하지 않고 임의로 복용



복용량 기간을
지키지 않음

청소년 약물 중독의 경고 증상

- 문제를 일으키고, 성적이 떨어진다.
- 우울증이 나타나면서 정서 변화가 나타난다.
- 가족 및 또래 집단과의 관계가 멀어진다.
- 청소년기에 흔히 갖게 되는 외모에 대한 관심이 줄어든다.
- 식사, 수면 등의 일상생활이 불규칙해진다.
- 기억력이 감퇴되고, 만성적인 어지러움에 시달린다.

<div>  <div> 119 응급상황에 유용한 기본처치 </div> </div>	<div>  응급 상황에서 당황하지 않으려면 지금 방법에 집중하세요!! </div>
<div>  <div>  화상 처치 </div> <ol style="list-style-type: none"> 제거 화상부위 옷과 장식물 제거 (반지 등) ※ 들러 붙은 경우 억지로 제거 X 냉수 차가운 물에 화상부위 식히기 ※ 물집은 그대로 두기 </div>	<div>  <div>  기도폐쇄 </div> <ol style="list-style-type: none"> 손 위치 명치 끝과 배꼽사이 (주먹을 쥔 엄지척이 안으로 향하게) </div>
<div>  <div>  코피 처치 </div> <ol style="list-style-type: none"> 안정 앉아서 고개 숙이기 격려 누르기 움푹 파인 곳을 누르고 입으로 숨쉬기 ※ 피를 삼키지 말고 뱀이라고 격려 </div>	<div>  <div> 2 처치자 위치 환자 뒤에서 감싸 안는다 (환자 양발 사이에 발 하나를 위치) </div> <div>  <div> 3 확인 및 기침 격려 “목에 뭐가 걸렸습니까?” + “계속 기침하세요” </div> </div> </div>
<div>  <div>  지혈 처치 </div> <ol style="list-style-type: none"> 직접 압박 장갑 낀 손으로 거즈를 이용해 압박 (단, 골절 부위 X, 관통상 X) 붕대 감기 붕대로 감아 반창고로 고정 및 직접 압박 지속 올리기 손상 부위를 심장보다 높게 올리기 </div>	<div>  <div> 4 등 두드리기 + 복부 밀어내기 소리나는 기침이 아닌 경우 5회 등 두드리기 + 5회 복부 밀어내기 반복 ※ 의식이 없는 경우 심폐소생술 실시 </div> </div>

자료출처: 소방청

건강하게 겨울방학 보내기^^

2022년 12월 28일

지 평 선 중 학 교 장 직인생략