



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

보건복지부 질병관리청

코로나19 인플루엔자 동시 유행 대비 5대 예방수칙

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- 옷소매로 가리고 기침하기
- 미접종자는 예방접종 완료하기  
(만 12세 예방접종도우미 접속주소: nip.kdca.go.kr)
- 씻지 않은 손으로 눈코입 만지지 않기
- 기침, 콧물, 발열 등 유증상자와 접촉 피하기

5/5

## 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.

특히 이런 분들 더욱 조심하세요!

- 음식이나 보온 (옷, 난방)이 적절하지 않은 노인
- 장시간 야외에서 지내는 사람(노숙인, 등산객, 실외직업자 등)
- 술을 과음하거나 항우울제 또는 금지된 약물을 복용한 사람
- 주요 환경에서 지내는 영유아
- 극심한 추위에도 적절한 의복을 입지 못한 경우
- 활액순환 장애가 있는 경우

건강한 겨울나기, 이렇게 준비하세요!

질병관리청 KDCA

### 건강 수칙을 지켜주세요!

- 생활습관**  
가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취, 고른 영양분을 가진 식사하기
- 외출 전**  
체감온도 확인하기 (날씨가 추울 경우 야외활동 지제)
- 실내환경**  
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 143건으로 매년 증가하고 있습니다. 건강을 해치는 약물오남용 이런 경우에 해당됩니다.



### 일반의약품

#### 약물 오남용과 부작용의 증상

##### 약물 부작용

###### 부작용 증상

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

##### 약물 오남용

###### 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, 이로부터 [한국의약품안전관리원](http://www.kafca.go.kr)으로 문의하세요

## 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.

## 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 일자과 유효기간이 표시되지 않는 경우 오래된 약은 절대로 복용하지 않는다.
- 여러 종류의 약을 한 번에 복용하지 않는다.

출처

보건복지부 질병관리청

한국 마약퇴치운동본부 [www.drugfree.or.kr](http://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



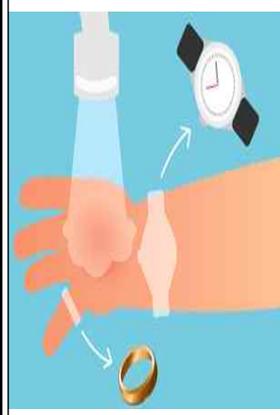
과도하고 불필요한 항생제 사용



의사의 처방대로 복용하지 않고 임의로 복용



복용량 기간을 지키지 않음



### 🔴 화상 처치

- 1 제거**  
화상부위 옷과 장식품 제거 (반지 등)  
※ 들러 붙은 경우 억지로 제거 X
- 2 냉수**  
차가운 물에 화상부위 식히기  
※ 물집은 그대로 두기



### 🔴 코피 처치

- 1 안정**  
앉아서 고개 숙이기 격려
- 2 누르기**  
움푹 파인 곳을 누르고 입으로 숨쉬기  
※ 피를 삼키지 말고 뱀이라고 격려



### 🔴 지혈 처치

- 1 직접 압박**  
장갑 낀 손으로 거즈를 이용해 압박 (단, 골절 부위 X, 관통상 X)
- 2 붕대 감기**  
붕대로 감아 반창고로 고정 및 직접 압박 지속
- 3 올리기**  
손상 부위를 심장보다 높게 올리기



### 🔴 기도폐쇄

- 1 손 위치**  
명치 끝과 배꼽사이  
(주먹을 쥔 엄지축이 안으로 향하게)
- 2 처치자 위치**  
환자 뒤에서 감싸 안는다  
(환자 양발 사이에 발 하나를 위치)
- 3 확인 및 기침 격려**  
“목에 뭐가 걸렸습니까?” + “계속 기침하세요”
- 4 등 두드리기 + 복부 밀어내기**  
소리나는 기침이 아닌 경우 5회 등 두드리기 + 5회 복부 밀어내기 반복  
※ 의식이 없는 경우 심폐소생술 실시

자료출처: 소방청

건강하게 겨울방학 보내기^^

2022년 12월 28일

지 평 선 중 학 교 장 직인생략