



문정교육통신



우) 55127 전주시 완산구 구이로 1979 063) 221-8097(교무실), 224-5975(행정실)

겨울철 건강관리

- ❖ 1일 3~4회 『강제 환기』 필요
- ❖ 가습기 등을 이용해 실내 습도를 40~50% 정도로 유지하고, 실내외 온도 차는 5℃를 넘지 않게
- ❖ 전 세계적으로 급증하는 기관지천식을 비롯한 알레르기성 질환은 겨울철에 악화되기 마련으로 찬바람이나 심한 일교차는 신체 면역력을 떨어뜨리고 건조하고 환기되지 않는 실내공기는 알레르기 천식을 유발하는 원인이 됩니다. 이를 예방하려면 면역력을 키우고 주변 환경을 청결하게 하는 것이 중요하며, 환기와 습도 유지는 물론 천으로 만들어진 소파, 카펫, 커튼 사용을 피하고, 젖은 걸레로 자주 청소하는 것이 좋습니다.
- ❖ 독감 예방접종 필요
- ❖ 규칙적인 생활 습관으로 하루 30분 이상 1주일에 4~5일 운동
- ❖ 식사는 거르지 말고 규칙적으로 균형 잡힌 음식물 섭취
- ❖ 빙판길 조심
 - 미끄럼 방지 신발 착용, 눈길 위에서 장난치지 않기
 - 조심조심 걷기, 주머니에 손 넣은 채 걷지 않기

겨울철 장염, 노로바이러스 예방

식품의약품안전처

노로바이러스 예방법 1

식중독 예방

손은 흐르는 물에 비누로 30초 이상 자주 씻기

물은 끓여 마시기

식재료는 깨끗한 물로 세척하기, 다른 식재료에 튀지 않게 주의

음식은 충분히 익혀먹기, 어패류는 중심온도 85℃, 1분 이상 익히기

발행일: 22.11.14. 4/6

겨울철 체온 높이는 건강법



❖ 기온이 내려가는 겨울에는 체온도 낮아지게 되고 감기 등의 질병에 걸리기 쉬운 상태가 됩니다. 체온이 낮아지면 면역세포의 활동도 줄어 면역력이 떨어지기 때문인데요. **체온이 1도 높아지면 면역력이 5배 높아진다고** 합니다. 체온을 유지하는 방법을 제대로 알면 추위를 이기고 건강도 챙길 수 있습니다.

❖ 제대로 된 옷 입기로 체온을 유지해요!

겨울에는 몸을 따뜻하게 하기 위해 체온을 외부로 뺏기지 않는 것이 중요합니다. 옷을 쾌적하게 입은 상태에서 피부 온도는 약 32℃. 이 체온을 유지하려면 중력에 의해 혈액의 약 70%가 집중되어 있는 하반신을 따뜻하게 하는 것이 포인트!



윗옷을 두껍게 입는 것보다 **양말이나 내복, 바지 등을 제대로 챙겨입으면 체온이 2℃ 더 높아집니다.** 머플러나 장갑 등으로 우리 몸에서 체온이 빠져나갈 틈이 생기지 않도록 하는 것도 체온 유지에 도움이 됩니다.

❖ 목욕으로 따뜻하게

* 기분이 좋다고 느끼는 목욕물 온도는 40℃ 정도. 따뜻한 물에 몸이나 발을 푹 담그면 신진대사가 활발해지고 체온이 올라갑니다.



❖ 안으로부터 따뜻하게

* 체온을 낮추는 음식이 있는가 하면 체온을 높이는 음식도 있습니다. 생강, 파, 홍차, 흑설탕, 생선, 고기 등은 체온을 높이는 음식입니다. 또한 야외 활동 시 초콜릿 등을 준비 후 먹으면 체온을 올려 조금 덜 춥게 활동할 수 있습니다.

❖ 조금이라도 몸을 움직여요

* 추워지면 우리 몸은 움츠러들고 움직이기 싫어지면서 체온도 덩달아 내려갑니다. 조금이라도 움직이면 혈액순환이 좋아지고 열이 발산되면서 따뜻해집니다.

친한사이에도 지켜야 할 예절이 있어요

상대방에게 성폭력이나 상처가 될 수 있는 말과 행동은 피하도록 합시다. <성인권 행동지침> 우리 함께 지키기로 약속해요.



상대방의 모습을 함부로 휴대폰, 카메라로 찍어 인터넷 등에 올리지 않기



함부로 다른 사람의 신체를 만지지 않기



다른 사람의 외모, 이름을 비하하거나 놀리지 않기



피해 사실이 있을 때 지체하지 말고 신고하기

코로나19 및 인플루엔자(독감) 유행

겨울철 코로나19 재확산에 따라 확진자가 증가하고 있으며 인플루엔자(독감)도 함께 유행하고 있습니다. 코로나19, 인플루엔자(독감), 감기는 증상으로 구별이 어려우므로 **유증상 시 등교하지 않고 병원을 방문하여 검사와 치료**를 받도록 합니다.

❖ 코로나19 확진 시

- 7일간 격리, 자가진단 앱에 '방역기관 통보내역 등록'
- 동거가족 중 확진자 발생 시 3일 이내 PCR검사 또는 병원 신속항원검사 음성 시 등교 권고, 6-7일 차에 자가 신속항원검사 실시 권고

❖ 독감 확진 시

-해열제 없이 정상체온 회복 후 24시간 경과할 때까지 등교 중지 또는 의사 소견서에 따라 등교 중지

-완치 후 **결석계(결석신고서)**와 **병명, 격리 기간**이 기록된 **증빙서류(소견서, 진단서, 진료확인서 등 한가지)** 담임교사에게 제출



<출처: 질병관리청 카드뉴스>

2022. 12. 1.

전주문정초등학교장