

2021 - 107호	교 육 통 신	종 정 초 등 학 교
주 제	2021. 12월 보건소식	

## 위드 코로나, 함께 지켜야 할 일

감기나 독감은 코로나19 임상증상과 비슷하여 구별이 어려우니 증상이 나타나면 등교를 중지하고 먼저 코로나 검사를 받아야 합니다.

- 호흡기 증상이 있으면 등교 중지 → **코로나검사 실시**
- 방역마스크 바르게 착용
- 비누로 30초 동안 꼼꼼한 손 씻기
- 인플루엔자 예방접종
- 물을 자주 마시고 목도리 등으로 목을 따뜻하게
- 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기



## 겨울철 비타민 D 결핍

### ■ 비타민 D 기능



- 인체의 칼슘흡수를 도움
- 비만심장병·골다공증 등 만성 질환 위험 감소
- 우울증 등 정신 질환 발생 위험을 감소



### ■ 비타민 D 보충법

- 햇빛을 통해 피부에서 비타민 D 합성:  
햇살이 강한 오전 10시~오후 3시에 20~30분가량 팔·다리를 노출한 채 일주일에 2회 이상 햇볕을 쬐면 필요한 양의 비타민 D를 합성
- 음식을 통해 보충 : 달걀노른자, 생선, 간, 목이버섯

(출처: 중앙일보)

## 겨울철 장염, 노로바이러스 예방

### ■ 노로바이러스란?

- 영하의 추운 날씨에도 오래 생존하고, 전염성이 매우 강한 특징이 있으며, 크기가 매우 작고, 항생제로 치료가 되지 않는 바이러스입니다.



### 감염경로

- 노로바이러스에 오염된 음식물·물 섭취
- 사람의 분변에 오염된 물이나 식품
- 감염자의 대변 또는 구토물



### 잠복기 및 주요증상

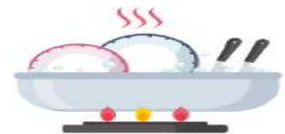
- 잠복기: 10~50시간 (평균 24~48시간)
- 증상: 오심, 구토, 설사, 복통, 발열 등
- 구토에 의한 탈수·전해질 장애를 교정필요



### 예방 및 관리



비누를 사용하여 30초 손씻기



조리도구는 끓이거나 소독하기



물 끓여 마시기



생식을 삼가고 85°C이상 끓이기



### 입술이 틀 때는 이렇게...

- 침을 바르면 침 속에 들어있는 소화 효소들이 입술의 피부를 더 약하게 만들며, 침이 마르면서 입술이 더 건조해집니다.
- 입술이 틀 때는 수분 섭취를 많이 하고, 입술 보호제 등을 발라주는 것이 좋습니다.



## 상대방을 위한 성 인권 교육(경계 존중)

구분	구체적인 경계 침해 사례
물리적 경계	<ul style="list-style-type: none"> <li>동의 없이 상대방 휴대전화를 가져와서 보기</li> <li>노크하지 않고 갑자기 문 열기</li> </ul>
신체적 경계	<ul style="list-style-type: none"> <li>원치 않는 접촉, 어깨 주무르기, 엉덩이 툭 치기</li> <li>친근감의 표현으로 손으로 치거나 발로 차기</li> </ul>
언어적, 감정적 경계	<ul style="list-style-type: none"> <li>소리 지르기, 위협하기, 계속 전화하기</li> <li>상대방이 뭐 하는지 계속 물어보기</li> <li>무작정 찾아오기, 싫다고 하는데도 계속 따라다니기</li> </ul>
시각적 경계	<ul style="list-style-type: none"> <li>남의 몸 몰래 엿보기</li> <li>자기 몸의 특정 부위를 일방적으로 보여주기</li> <li>음란물을 일방적으로 보여주기</li> <li>인터넷 SNS에 허락받지 않고 사진/동영상 올리기</li> </ul>

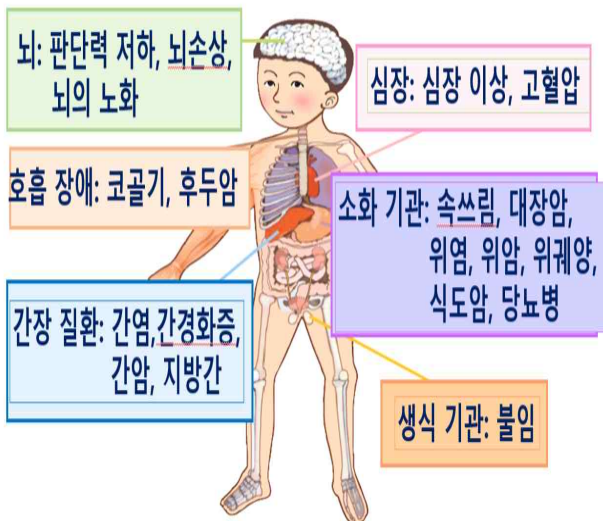
### '나의 경계 영역'

(우리 몸의 경계)



우리는 모두 눈에 보이지 않지만, 경계가 있습니다.  
상대방의 경계는 침범하지 않고 존중해야 합니다.

## 음주로 인하여 발생하는 건강문제



만 19세 미만 청소년의 술 구매 및 판매는 법적으로 금지되어 있습니다.

## 한파 대비 건강생활수칙

### ■ 실내에서는

#### 1. 가벼운 실내운동, 적절한 수분 섭취 및 고른 영양섭취를 합니다.

자신의 건강상태를 살피면서 가벼운 실내운동으로 신체 활동이 부족하지 않도록 합니다. 따뜻한 물이나 단 맛의 음료를 마시는 것은 체온유지에 도움이 됩니다.

#### 2. 실내 적정온도 및 습도를 유지합니다.

창문이나 방문의 틈새를 막아 실내 온도(18~20도)가 외부로 새어 나가지 않도록 합니다. 특히 겨울철에는 공기 중 수증기 부족과 난방으로 실내가 매우 건조해지기 쉬우므로 적절한 실내습도(40~50%)유지 및 **실내 환기**가 매우 중요합니다.

### ■ 실외에서는

#### 1. 따뜻한 옷을 입습니다.

대부분 체온은 머리를 통하여 발산하므로 모자와 장갑을 착용합니다. 찬 공기로부터 폐를 보호하기 위하여 마스크와 목도리로 목을 감싸주는 것도 좋습니다.

#### 2. 무리한 운동을 삼갑니다.

야외운동이나 등산, 스키 등의 야외 활동 전에는 제자리 뛰기나 걷기운동 등으로 체온을 높인 후 관절과 인대에 무리가 가지 않는 가벼운 스트레칭으로 준비 운동을 합니다.

#### 3. 외출 전 체감온도를 확인합니다.

우리 신체가 느끼는 체감온도를 기상예보로 확인하세요! 우리가 느끼는 체감온도가 낮은 경우에는 단시간만 추위에 노출되어도 동상이 쉽게 발생할 수 있습니다.

#### 4. 날씨가 추울 때는 가급적 야외활동을 자제합니다.

빙판 위를 걷는 것은 매우 위험하므로 주의하고, 만일 어쩔 수 없는 상황이라면 허리를 굽혀 중심을 낮추고 걷는 속도와 보폭을 10~20% 줄여 걷습니다. 겨울철 보행 시에는 절대 호주머니 손을 넣지 말고 견도록 합니다. 손을 소주머니에 넣을 경우 평형감각이 둔해져서 넘어지기 쉽습니다.

<출처 : 질병관리본부>

## 미세먼지와 건강

### ■ 미세먼지 예보 사이트

- <http://www.airkorea.or.kr/>

### ■ 미세먼지가 건강에 미치는 영향

- 미세먼지란 우리 눈에 보이지 않을 정도로 가늘고 작은 먼지 입자로 지름이 10 $\mu$ m이하의 부유 먼지를 말합니다. 입자가 미세할수록 코 점막을 통해 걸러지지 않고, 흡입 시 폐포까지 직접 침투하여 천식이나 폐질환 유병율을 높이고, 조기사망을 증가시킵니다.

### ■ 미세먼지 높은 날 건강생활 수칙

- ① 가급적 외출을 피한다.
- ② 외출 시 안경, 마스크, 긴 소매 옷을 착용한다.
- ③ 외출 후에는 미지근한 물로 눈을 씻는다.
- ④ 실내공기 정화 및 습도를 높인다. (50~60%)
- ⑤ 귀가 후 손, 발, 몸을 깨끗이 씻는다.
- ⑥ 수시로 철저히 손을 씻는다.
- ⑦ 하루 1.5L이상 물을 섭취합니다.