



## 12월 보건소식

### 겨울철 건강관리



- ❖ 1일 3~4회 『강제 환기』 필요
- ❖ 가슴기 등을 이용해 실내 습도를 40~50% 정도로 유지하고, 실내외 온도는 5℃를 넘지 않게
- ❖ 전세계적으로 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 것**이 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

**1 노로바이러스 감염증이란?**

노로바이러스는 오염된 음식물과 물을 섭취하였거나, 환자 접촉을 통한 사람 간 전파가 가능한 감염병입니다. 주로 11월부터 다음해 4월까지 많이 발생하며, 전염성이 강해 어린이집, 학교 등 집단 시설에서 집단 설사를 일으킬 수 있습니다.

**2 증상 및 잠복기**

**· 증상**

구토 설사  
복통 오한 발열

**· 잠복기**

보통 12-48시간  
최대 10-50시간

**3 전파방법**

오염된 음식물  
환자 접촉 (구토물, 설사 접촉 포함)  
노로바이러스 감염증 환자가 손을 씻지 않고 만진 수도꼭지, 문고리 접촉

<노로바이러스 감염증 예방법>

\*손씻기 생활화 \*음식과 물은 끓이고 익혀서 먹기

### 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 꼭 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

## 약물 오·남용 - 기본 의약품 상식

### 약은 어떻게 버릴까요?

약은 종량제 봉투에 버리면 환경을 오염시키고 생태계 교란의 원인이 될 수 있습니다. 그래서 약은 꼭 약국, 보건소, 보건진료소 등에 있는 '폐의약품 수거함'에 약을 버려야 합니다.

### 약에도 유통기한이 있나요?

약의 유통기한은 식품과 같이 종류마다 기간이 모두 다릅니다. 일반적으로 알약은 수개월, 물약은 1개월, 연고는 3개월, 가루약은 몇 주 정도라고 합니다. 하지만 약마다 유통기한이 다르기 때문에 적혀있는 약의 유통기한을 지켜서 먹어야 합니다.

### 의약품 정보를 쉽게 알 수 있는 방법이 무엇인가요?

'의약품 안전나라'에서 의약품을 검색합니다. 효능이나 복용방법, 주의사항, 약물 이상반응 등을 알 수 있습니다. 일반의약품도 알 수 있어 유용합니다.



<출처:의약품안전나라 카드뉴스>

## 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 기간이 기록된 증빙서류(소견서, 진단서, 진료확인서 중 한가지) 담임 교사에게 제출

2022. 11. 7.

