



“가고 싶은 학교 행복한 교육공동체”

12월 보건소식

제 2016 - 210호
발송일 2016. 12. 1.
발송처 군산푸른솔초
문의전화 460-1707



안녕하세요? 군산푸른솔초 어린이 여러분!

감기와 독감을 조심해야 하는 시기이므로 자신의 건강관리를 열심히 해야 하겠습니다. 춥다고 문을 꼭 닫고 있으면 난방으로 공기가 건조해지고, 먼지와 균들이 쌓여 더 쉽게 감기에 걸리게 됩니다. 적당한 환기 및 운동·휴식으로 건강한 겨울을 보냅니다. 아울러 자신의 주변을 돌아보며 어려운 이웃과 사랑을 나누는 따뜻한 겨울이 되면 더욱 좋겠습니다.

독감 예방을 위한 생활습관

1. 고른 영양섭취, 피곤하지 않도록 충분한 휴식 취하기
2. 가급적 사람이 많이 모이는 장소에 가지 않기
3. 외출 후 손·발을 깨끗이 씻고 양치하기
4. 실내 온도와 습도를 알맞게 하기
(적정 온·습도 유지: 22~24℃ / 50~60%)
5. 기침예절 준수하기(입 가리고 기침하기)
6. 독감 예방접종하기



감기·독감 바이러스는 이만큼 날아갑니다.



10,000개

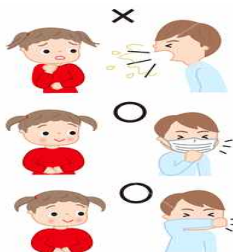


2,000,000개

기침이나 재채기로 나오는 인플루엔자 바이러스는 침이나 분비물 등과 함께 멀리, 그리고 평소 호흡할 때보다 많은 양이 배출됩니다. 기침할 때 나오는 바이러스 수는 만 개, 재채기를 할 때 나오는 바이러스 수는 이백만 개에 이르며, 기침을 할 때에는 1.5~3m, 재채기를 할 때에는 3~5m까지 바이러스가 날아갈 수 있습니다. 기침 예절을 지켜야 하는 이유가 바로 여기에 있습니다.

기침 예절은 이렇게..

기침이나 재채기를 할 때, 팔이나 휴지로 입과 코를 막고 사람이 있는 쪽과 반대 방향으로 얼굴을 돌린 상태에서 하는 것이 올바른 기침 예절입니다.



추운 겨울, 체온을 높이는 건강법

기온이 내려가는 겨울에는 체온도 낮아지게 되고 감기 등의 질병에 걸리기 쉬운 상태가 됩니다. 체온이 낮아지면 면역세포 활동도 줄어 면역력이 떨어지기 때문인데요. 체온이 1도 높아지면 면역력은 5배 높아진다고 합니다. 체온 유지하는 방법을 제대로 알아 행동으로 실천하면 추위를 이겨내고 건강도 챙길 수 있습니다.

제대로 된 옷 입기로 체온을 유지해요!



겨울에 몸을 따뜻하게 하려면 체온을 외부로 뺏기지 않는 것이 중요합니다. 옷을 쾌적하게 입은 상태에서 피부 온도는 약 32℃이며, 이 체온을 유지하려면 중력에 의해 혈액의 약 70%가 집중되어 있는 하반신을 따뜻하게 해줘야 합니다. 윗옷을 두겹게 입는 것보다 양말이나 내복, 바지 등을 제대로 챙겨 입으면 체온이 2℃ 더 높아집니다. 머플러나 장갑 등으로 우리 몸에서 체온이 빠져 나갈 틈이 생기지 않도록 하는 것도 체온 유지에 중요한 역할을 합니다.

목욕으로 따뜻하게

기분이 좋다고 느끼는 목욕물 온도는 40℃ 정도입니다. 따뜻한 물에 몸이나 발을 푹 담그면 신진대사가 활발해지면서 우리 몸의 체온도 올라갑니다.



안으로부터 따뜻하게



체온을 낮추는 음식이 있는가 하면 체온을 높이는 음식도 있습니다. 생강, 파, 홍차, 흑설탕, 생선, 고기 등은 체온을 높여 주는 음식입니다.

조금이라도 몸을 움직여요

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



알레르기성 질환 관리

알레르기 질환은 진행되는 질병이기 때문에 일찍 진단하여 치료를 해주는 것이 나중에 심한 알레르기로 진행하는 것을 막는 지름길입니다.

알레르기성 피부염(아토피 피부염)

- 보습 등 피부 관리를 철저히 해야 합니다.
 - 목욕은 매일 미지근한 물로 20분 이내로 합니다.
 - 비누목욕은 2~3일에 한 번, 때는 밀지 않습니다.
 - 보습제는 하루에 두 번 이상 목욕 후에는 3분 이내에 발라줍니다.
 - 순면 소재의 옷을 입고, 손·발톱을 짧게 깎도록 합니다.
- 스트레스를 잘 관리합니다.
- 적절한 실내온도와 습도를 유지해야 합니다.

알레르기성 비염

- 침대, 이불, 베개, 담요 등 먼지가 쉽게 달라붙는 침구류는 자주 삶거나 강한 햇볕에 말립니다.
- 개미, 바퀴벌레, 진드기 등이 발견되면 살충제로 박멸합니다.
- 집 안 환기를 자주 시키고 번거 욕조 바닥 등의 곰팡이를 제거합니다.
- 꽃가루가 날리면 집이나 자동차 창문을 닫고 귀가 시에 손을 깨끗이 씻습니다. 필요시 마스크를 착용합니다.

소아·청소년 비만 예방

청소년 6명 중 1명 비율로 과체중·비만



보건복지부에 따르면 과체중을 포함한 우리나라 청소년 비만율은 지난 해 15.4%로 나타났습니다. 식습관의 서구화와 덜 움직이는 생활습관으로 청소년 비만율도 점차 확대되고 있다고 합니다.

소아·청소년비만 5계명

- 아침식사를 꼭 하자.
- 세 끼 식사를 골고루 먹고 음식을 천천히 씹어 먹자.
- 가급적이면 채소를 많이 먹자.
- 매 주 세 번 이상 운동을 하자.
- 컴퓨터와 TV는 하루에 최대 2시간 이내로만 사용하자.

겨울에도 식중독은 발생합니다.

식중독은 여름에만 있는 것은 아닙니다. 여름 식중독은 세균에 의해 많이 발생하지만 겨울에는 주로 노로 바이러스에 의해 발생합니다.



노로바이러스에 의한 식중독은 토하고, 배가 아프고 설사가 나면서 열이 나거나 머리가 아파 감기 증상처럼 여겨지기도 합니다. 식중독 증상은 달라도 예방하는 방법은 다르지 않습니다. 겨울에도 손 씻기를 철저히 하며, 음식은 반드시 익히고 끓여 먹도록 해야 합니다.



어른과는 다른 아이의 우울증

아이들은 어른에 비해 감정 발달이 미숙하여 어른의 우울한 감정과는 다른 형태로 나타나기 때문에 일명 소아 우울증을 가면 속에 감추어진 '가면성 우울증'이라고도 합니다. 겉으로 보아서는 쉽게 아이의 우울한 감정을 알아 내기가 힘들고 아이와의 충분한 대화 후에야 비로소 아이의 마음속 저변에 깔린 우울한 감정을 알아낼 수 있게 됩니다. '혹시 자녀가 우울증은 아닌가?'를 의심해 보아야 하는 '10가지 증상들'은 다음과 같습니다.

- ① 사소한 일에 평소와는 달리 짜증이나 울음을 터뜨린다.



- ② 특별한 의학적인 원인이 없이 여기저기 자주 아프다고 한다.
- ③ 평소 온순한 아이가 행동이 부산해지고 과격해서 물건을 던진다든지 극단적인 말을 한다.
- ④ 얼굴 표정이 침통하고, 밖에 잘 나가려 하지 않고, 혼자 방에만 있으려고 한다.
- ⑤ 말수도 적어지고 평소 즐겨하던 일상생활에 별 흥미를 느끼지 못한다.
- ⑥ 일기장이나 친구와의 대화에서 죽음, 외로움과 같은 내용이 발견된다.
- ⑦ 평소와 달리 사소한 실수에 '미안하다', '죄송하다'라는 말을 자주한다.
- ⑧ 사고의 진행과정이 느려 학습 능력이 떨어지고 스스로 마치 바보가 된 것 같은 느낌을 호소한다.
- ⑨ 식사를 거부하며, 잠을 쉽게 이루지 못하고 멍하니 있다.
- ⑩ 우울증이 심한 단계에 이르면 '환청', '죄책망상', 벌을 받아야 한다는 '처벌망상' 및 '관계망상'과 같은 현실과 동떨어진 잘못된 믿음이 생긴다.

부모님! 우울증상을 보이는 자녀에게 같이 짜증을 내고 자녀를 비난하시기 보다는 한 걸음 뒤로 물러서서 자녀의 행동을 관찰해 보시고 자녀가 무슨 일로 마음에 상처를 입었는지 자녀의 입장에서 이해하시려는 노력이 필요합니다. 어른이 보기에 대수롭지 않은 일이 아이에게는 치명적인 마음의 상처가 될 수가 있기 때문입니다.

6학년 국가필수예방접종 접종 안내

중학교 입학 전 겨울방학을 이용하여 국가필수예방접종인 일본 뇌염과 파상풍(Td/Tdap) 접종을 꼭 마칠 수 있도록 합니다.

일본뇌염	파상풍, 디프테리아
(만12세) - 초등학교 6학년 ※ 접종 안 해도 되는 경우 : 1. 일본뇌염 생백신 2회까지 접종자 2. 일본뇌염 사백신 5회까지 접종자	(만12세) - 초등학교 6학년 ※ Td/Tdap는 만11~12세 접종