



12월 보건소식

교무실 535-2983
행정실 535-2973
<http://kyoam.es.kr>



알림글

- ▶ 매일 아침 등교 전 학생의 건강 상태를 확인하여 건강상태 자가진단(앱)에 입력합니다. 발열, 인후통, 두통, 근육통... 등의 증상이 있는 경우에는 담임교사 또는 학교에 연락 후 병원 진료부터 받도록 합니다.
 - ▶ 추운 겨울철 특히 빙판길에 춥다고 손을 주머니에 넣고 다니면 넘어질 때 균형을 잡지 못하여 뼈가 부러지는 골절상이나 뇌진탕 등의 위험이 있습니다. 주머니에 손을 넣고 걷지 않도록 주의합니다.
 - ▶ 6학년 학부모님께서는 자녀의 예방접종 완료 여부를 확인하시고 자녀가 중학교 입학 전까지 예방접종을 완료하여 주시기 바랍니다. 자세한 내용은 보내드린 가정통신문을 참고하시기 바랍니다.
 - ▶ 날씨가 추워 우리 몸의 면역력이 떨어지기 쉽습니다. 규칙적인 생활 습관, 균형잡힌 식사, 운동, 충분한 수면 등으로 면역력을 높이도록 합니다.
- 체온이 1℃ 올라가면 면역력은 5배 올라갑니다. 옷을 따뜻하게 입고 다니도록 합니다.



독감(인플루엔자) 예방

- ◆ 사계절 내내 걸릴 수 있는 감기와 달리 독감은 주로 겨울부터 봄까지 유행하는 것이 특징입니다.

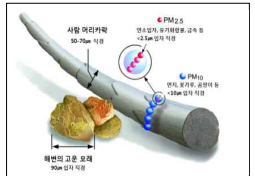
독감		감기
인플루엔자 A,B,C바이러스	원인	200여 가지 바이러스
갑자기	시작	서서히
고열(38℃이상)	고열	드물다
때때로	콧물, 인후통	흔하다
흔하다	두통, 피로감	약하다
인플루엔자 백신 항바이러스제	예방약	없다
타미플루, 리렌자	치료약	대증요법

- ◆ 독감 증상
 - 급격한 고열
 - 전신증상: 두통, 근육통, 전신 피로감, 식욕부진 등
 - 호흡기증상: 콧물, 인후통, 기침 등
- ◆ 독감의 전파 경로
 - 기침이나 재채기를 할 때 분비되는 호흡기 비말을 통하여 사람 간 전파
 - 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지는 경우
- ◆ 잠복기: 1~4일 (평균 2일)
- ◆ 독감 예방



미세먼지 발생 시 대응요령

- ◆ 미세먼지는 아주 작은 입자 크기의 오염물질입니다. 미세먼지 중 머리카락 두께의 20분의 1 정도 지름인 먼지 즉 초미세먼지는 세계보건기구(WHO)가 1급 발암 물질로 지정하였을 정도로 유해성이 큰 물질로 알려져 있습니다.
- 주로 봄과 겨울에 미세먼지 농도가 높은 편입니다.



- ◆ 고농도 미세먼지 발생 시 대응요령

01 외출 자제하기 야외도움, 캠프, 스포츠 등 실외활동 최소화	02 외출 시 보호장구 착용하기 보건용 마스크 외 모자, 보호안경 착용
03 실외 활동 최대한 줄이기 · 도로변, 공사장 지체시간 ↓ · 활동 시 적정 속도 유지 <small>(보행자: 50-60km/h, 자전거: 20-30km/h, 차량: 50-60km/h)</small>	04 외출 후 깨끗이 씻기 흐르는 물에 씻고 양치까지
05 물과 비타민C가 풍부한 과일·채소 섭취하기 노폐물 배출 효과가 있는 물, 항산화 효과가 있는 과일·채소 충분히 섭취하기	06 대기오염 유발행위 자제하기 · 자가용 대신 대중교통 이용 · 폐기를 태우는 행위 등 자제
07 미세먼지 정보 수시로 확인하기 · 시도별 대기 현황 파악 · 대기오염물질 정보 습득	08 환기, 물걸레질 등 실내공기질 관리하기 · 하루 3번, 30분 이상 환기 실시 · 실내 물걸레질 등 물청소 실시, 공기정화장치 가동

아동 성범죄자의 10가지 유형

◆ 미국 예방교육 전문가 켄 우든 교수의 분석에 의하면 아동 성폭력이나 유괴 등을 일으키는 범죄자들은 어린이를 속이기 위해 다음과 같이 친근한 척 행동하며 유인한다고 합니다.

1. 애정을 표현합니다.
“너 정말 귀엽게 생겼다”
“너한테 잘 어울리는 게 있는데, 보러가자”
2. 도움을 요청합니다.
“이 물건 함께 도와줄래?” “길을 좀 알려줄래?”
3. 애완동물을 이용합니다.
“강아지가 아픈데 좀 돌봐줄래?”
“저기 고양이가 있는데 같이 보러 가자.”
4. 선물을 이용합니다.
“경품 행사 중이야. 이름과 주소를 알려줄래?”
5. 위급상황을 가장합니다.
“지금 엄마가 아프신데 널 빨리 데려오래.”
6. 장난감과 게임을 이용합니다.
“새로 나온 게임기가 있어. 같이 보러 갈래?”
7. 친근함을 이용합니다.
“아저씨 알지? 아빠 친구잖아, 맛있는 거 사줄까?”
8. 놀이친구를 가장합니다.
“심심하지? 우리 같이 놀까?”
9. 온라인 채팅을 이용해 접근하기도 합니다.
“지금 놀이터로 나와.”
10. 권위를 사용하기도 합니다.
“어른이 따라오라면 오는 거지!”
“나 옆 학교 선생님이야.”

<출처:아동성폭력예방캠페인, EBS>

한랭질환 예방

◆ 한랭질환이란 추위가 직접 원인이 되어 인체에 피해를 입힐 수 있는 질환으로 저체온증과 동상이 대표적입니다.

◆ 저체온증

- 심부체온(내부 장기나 근육에서의 체온)이 35℃ 미만으로 떨어지는 상태



◆ 동상

- 강한 한파에 노출되어 피부 및 피하조직이 동결하여 조직이 손상되는 것



◆ 한랭질환 공통 건강수칙

 <p>생활습관 가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취, 고른 영양분을 가진 식사하기</p>	 <p>실내환경 실내 적정온도(18~20℃)를 유지하고 건조해지지 않도록 하기</p>
 <p>외출 전 체감온도 확인하기 (날씨가 추울 경우 야외활동 자제)</p>	 <p>외출 시 따뜻한 옷 입기 (장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용)</p>

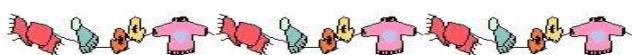
수시 환기로 감염 위험 줄이기

◆ 실내 활동량이 많은 동절기에는 코로나19 확산 방지 및 호흡기 감염병 예방을 위하여 환기를 생활화하도록 합니다.

 하루에 **최소 3번 이상** 수시 환기해요
  한번 환기할 때 **10분 이상** 환기해요

 가능한 자주, **외부 공기**로 환기해요
  사람이 많을 땐 **더 자주** 환기해요

 맞통풍이 일어나도록 **동시에 여러 창문**을 열면 더 좋아요~!
(비말유사입자 감소시간이 40 → 25분으로 감소)
 



응급처치... 한랭질환

 <p>가능한 빨리 의사의 진찰 받기</p>	 <p>따뜻한 장소로 이동하기</p>	
 <p>젖은 옷을 모두 탈의하기</p>	 <p>담요나 옷으로 몸 따뜻하게 하기</p>	 <p>동상 부위가 있다면 따뜻한 물에 담그기</p>