



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.
 - ▶ 날씨가 춥고 일교차가 커서 우리 몸의 면역력이 떨어지기 쉽습니다. 규칙적인 생활 습관, 균형 잡힌 식사, 운동 실천, 충분한 수면 등으로 면역력을 높이도록 합니다.
- 체온이 1℃ 올라가면 면역력은 5배 올라갑니다. 옷을 따뜻하게 입고 다니도록 합니다.



코로나19와 구별이 어려운 호흡기 질환(감기, 인플루엔자) 조심

- ◆ 교육부와 질병관리청의 자료에 따르면 최근 국내 코로나19 신규 확진자 발생이 증가하는 추세이고 특히 타 연령대 대비 학령기 연령대(10~19세)의 일평균 발생률이 높고 5~11세의 재감염 추정사례 비율 또한 높은 실정이라고 합니다. 이와 관련 동절기 인플루엔자 유행과 함께 코로나19도 확산하는 트윈데믹이 우려된다고 합니다.
- 면역력을 높이고 마스크 착용 등 예방수칙을 철저히 지키도록 합니다.

올바른 항생제 사용

- ◆ WHO는 매년 11월 18일~24일을 ‘항생제 인식 주간’으로 지정하여 항생제 내성에 대한 인식을 개선하고 항생제의 적절한 사용을 권고하고 있습니다. 항생제란 세균의 번식을 억제하거나 죽여서 세균 감염을 치료하는데 사용되는 약물입니다.
- ◆ 항생제 내성이란?
복용하고 있는 항생제가 병을 일으킨 세균을 더 이상 효과적으로 억제하지 못할 때 일어나는 현상을 항생제 내성이라고 합니다. 항생제의 오·남용으로 인해 항생제 내성이 생긴 슈퍼박테리아 때문에 2050년에는 전 세계 1년 기준 1,000만명이 사망할 수도 있는 것으로 예측하고 있습니다.
- ◆ 항생제 내성 예방법



<출처: 질병관리청>



<출처: 질병관리청>

심폐소생술의 순서와 방법

심정지 및 의식 확인



큰 소리로 “괜찮으세요? 라고 물어보며 반응을 확인하고 숨을 쉬는지 비정상호흡인지 의식을 확인합니다.

119 신고 및 자동심장충격기 요청



주변의 한 사람을 지목하여 큰소리로 119 신고를 요청하고 주위에 자동심장충격기가 비치되어 있다면 함께 요청하도록 합니다.
주변에 아무도 없을 경우 직접 119에 신고합니다.

가슴압박 30회 시행



바닥에 환자의 얼굴을 위로 향하도록 눕히고, 환자의 가슴 중앙에 깍지 낀 두 손의 손바닥 뒤꿈치를 댑니다. 그리고 양팔을 쭉 편 상태로 체중을 실어서 환자의 몸과 수직이 되도록 가슴을 압박합니다.

기도유지 및 가슴압박



머리를 젖혀서 기도유지를 한 후 가슴압박 30회를 시행, 119 구급대원 및 응급의료종사자가 현장에 도착할 때까지 반복해서 시행합니다.

카페인 바로알기

◆ 카페인이란?

쓴맛이 있는 무색의 고체로 커피의 열매나 잎 카카오의 차 등의 잎에 들어 있음

◆ 카페인이 들어있는 식품

식품명	제공량	카페인함유량
초콜릿	100g	18mg
녹차	티백 1개	22mg
콜라	250mg	27mg
커피우유	200ml	47mg
믹스커피	12mg	56mg
에너지음료	250ml	80mg
커피음료	250ml	103mg
전문점커피	400ml	132mg

◆ 카페인 최대 1일 섭취 권고량

- 성인: 400mg 이하
- 어린이와 청소년: 체중 1kg당 2.5mg이하

◆ 카페인이 청소년에게 위험한 이유는?

- 카페인을 많이 섭취하면 불면증, 신경과민, 메스꺼움 등의 부작용이 있음.
- 카페인은 칼슘 흡수를 방해하여 청소년의 성장을 방해하고 골다공증 등을 촉진함.



응급처치... 눈에 이물질이 들어갔을 때

눈에 이물질이 들어갔을 때 손으로 비비면 각막이나 결막에 상처가 날 수 있으므로 비비지 않습니다.



손을 깨끗하게 씻고 깨끗한 물을 눈에 흘려보내며 깜빡여서 배출합니다.
인공눈물이 있다면 몇 방울 떨어뜨린 다음 눈을 깜빡여 자연스럽게 이물질을 내보내는 방법도 있습니다.



눈 세척으로 이물질이 제거되지 않거나 이물을 제거했는데도 통증, 충혈, 이물감이 지속된다면 즉시 안과에서 치료를 받습니다. 이물질이 눈에 박힌 경우에는 억지로 빼지 않고 병원에 갑니다.

