



# 11월 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.
  - ▶ 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°C 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.

특히 올겨울, 인플루엔자 유행이 예상되어 **코로나19와 동시유행**이 우려되는 상황입니다.

미감염자      코로나 감염자      인플루엔자 감염자

**코로나19 인플루엔자 동시 유행 대비 5대 예방수칙**

- 기침, 콧물, 발열 등 유증상자와 접촉 피하기
- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- 옷소매로 가리고 기침하기
- 씻지 않은 손으로 눈코입 만지지 않기
- 마스크 착용하기

<출처: 질병관리청>

## 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

- 01 의사가 처방한 경우에만 항생제를 사용하기
- 02 의사에게 항생제 처방을 요구하지 않기
- 03 처방받은 대로 방법, 기간을 지켜 복용하기
- 04 올바른 손씻기, 예방접종 등 감염예방 수칙 준수하기

<출처: 질병관리청>

## 심폐소생술의 순서와 방법

### 심정지 및 의식 확인



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

### 119 신고 및 자동심장 충격기 요청



주변의 한 사람을 지목하여 큰소리로 119 신고를 요청하고 주위에 자동심장 충격기가 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	티백1개	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.

