



12월 보건소 식지

발행 : 교장 오지숙
편집 : 보건교사 최미혜

건강한 겨울을 보내요.

갑자기 기온이 떨어지게 되면 심장뿐만 아니라 혈관, 호흡기 등에 문제가 발생할 수 있으므로 내의나 목도리, 모자로 보온을 유지하는 것이 좋습니다. 또한, 운동하기 전에 긴장한 근육을 풀어주기 위해 충분한 스트레칭을 하는 것이 중요합니다.

■ 겨울철 낙상사고 예방

❶ 옷과 신발은

: 두꺼운 옷을 입으면 활동성이 떨어져 넘어질 수 있습니다. 얇은 옷을 여러 겹 입는 것이 좋습니다. 또 굽이 높은 신발은 넘어지기 쉬우므로 바닥 면이 넓고, 미끄럼 방지가 된 신발을 신도록 합니다.

❷ 걸을 때는

: 겨울철에는 주머니에 손을 넣고 걷지 않도록 합니다. 넘어질 때 대처할 수 없어 크게 다칠 수 있습니다. 결빙된 곳을 피해 걷고 평소보다 보폭을 좁게 합니다.

미세먼지는 그냥 먼지가 아니에요.

미세먼지는 그냥 먼지가 아닙니다.

미세먼지는 화석연료의 연소, 공장과 자동차의 배출가스 등 인간의 활동으로 배출되는 인체에 해로운 탄소류·대기오염 물질 등으로 공기 중에 떠다니거나 흩날려 내려오는 $10\mu\text{m}$ 이하의 입자상 물질을 미세먼지라고 합니다.

입자가 미세하여 코, 구강, 기관지에서 걸러지지 않고 몸속에 흡입되면 부작용으로 염증반응이 나타납니다. 천식, 폐렴, 만성폐쇄성 폐 질환 등 호흡기계 질병과 심혈관계 질환이 나타날 수 있습니다.



「미세먼지 대응요령」

1. 실시간 미세먼지 예보 확인하기
2. 고농도 미세먼지일 시
외출할 때 보건용 마스크 착용하기
3. 물과 과일·야채 섭취하기
4. 대기오염 유발행위 자제하기
5. 실내공기 환기시키기

정말 소박하지만 확실한 행동들이지?



12월 유행 감염병

❶ 첫째. 장 출혈성 대장균 감염병



❶ 장출혈성 대장균이 무엇인가요?

장출혈성 대장균은 시가독소 등 치명적인 독소를 생성하는 병원성대장균으로 심한 경련성 복통, 혈변 등 식중독을 유발합니다. 대표적인 장출혈성 대장균은 대장균 O157이 있습니다.

장출혈성대장균의 주요 특징



산소 없이도 생존해요.



체온도 36.5°C에서 활발히 증식해요.



산성에 강해요. (pH 2~4에서 생존)

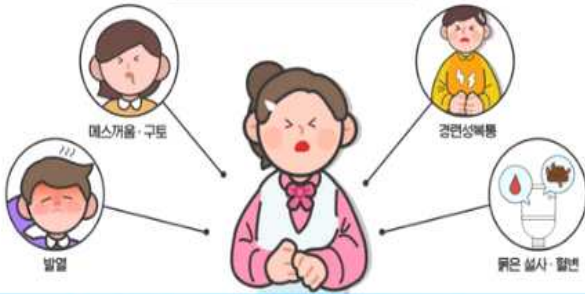


치명적인 독소를 만들어요.

*장 출혈성 대장균 감염증은 어떻게 전파되나요?

: 오염된 식품, 물을 통해 감염되며 '사람-사람' 간 전파도 중요한 경로. 대부분 소고기로 가공된 음식물에 의하며 집단 발생은 조리가 충분치 않은 햄버거 섭취로 발생하는 예가 보고됩니다.

장출혈성대장균 감염 증상



! 5~7일간 증상이 지속된 후 저절로 호전되지만, 심각한 경우 용혈성요독증후군 증상이 나타날 수 있어요.

용혈성 요독증후군이란?

독소가 몸에 퍼져 적혈구를 파괴하고 신장 기능 저하로 혈중에 독이 쌓이면서 발생하는 질병



* 치료방법은 무엇인가요?

: 수분 공급 및 전해질 교정을 통한 보존적인 치료가 가능합니다. 용혈성 요독증후군 유발 위험으로 항생제 사용은 권장되지 않습니다.

둘째. 노로바이러스

노로바이러스 감염증이란?

날씨가 추워지는 11월부터 봄까지 집중적으로 발생하며, 노로바이러스에 오염된 음식을 섭취했거나 노로바이러스 감염자와의 직·간접적인 접촉을 통해 전파됩니다.

노로바이러스는 영하 20도 이하의 낮은 온도에서도 오랫동안 생존이 가능하고 단 10개의 입자로도 감염시킬 수 있는 강력한 바이러스입니다.



노로바이러스의 증상



장출혈성 대장균 감염과 노로바이러스 예방법

일반인

흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기

충분히 익혀 섭취하기 (특히 어패류)

물은 끓여 마시기

환자

흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기

식품 다루거나 조리 하지 않기

증상이 사라진 후 2일까지 공동생활 하지 않기

마약 예방 교육

마약이란?

의존성, 내성, 금단증상, 유해성을 가진 물질

의존성

약물을 사용하고 싶은 마음이 계속 들어요.



내성

약물을 점점 더 많이 사용하게 돼요.



금단증상

약물을 사용하지 않으면 몸과 마음이 힘들어요.



유해성

약물로 인해 개인과 이웃에게 피해를 줘요.



마약이 포함된 약물을 잘못 사용한다면?

1. 신체적 피해 : 우리 몸을 병들게 해요
2. 정신적 피해 : 우울한 느낌이 들어요
3. 경제적 피해 : 중독을 치료하기 위해 많은 돈이 들어요
4. 사회적 피해 : 마약으로 인한 범죄가 증가해요.

대처 방안

- ☑ 낯선 사람이 주는 음식은 절대 먹지 않아요.
- ☑ 실수로 의심되는 음식을 먹은 경우 112에 신고해요.
- ☑ 개인정보(이름, 연락처)를 낯선 사람에게 알려 주지 않아요.
- ☑ 음료에 몰래 약을 섞지 못하도록 내 컵과 음료를 스스로 챙겨요.
- ☑ 의사나 약사의 처방이 없는 약은 구매하지 않아요.

*출처: 서울시교육청