



# 12월 보건소식지

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 $\mu$ 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



## 12월 유행 감염병

### ❶ 첫째. 장 출혈성 대장균 감염병



#### ❶ 장출혈성 대장균이 무엇인가요?

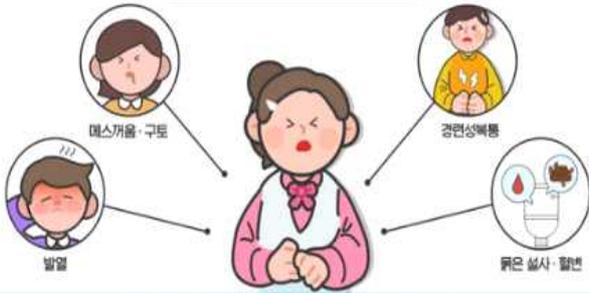
장출혈성 대장균은 시가독소 등 치명적인 독소를 생성하는 병원성대장균으로 심한 경련성 복통, 혈변 등 식중독을 유발합니다. 대표적인 장출혈성 대장균은 대장균 O157이 있습니다.

#### 장출혈성대장균의 주요 특징



\*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 기능을 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



### 환자



## 마약 예방 교육

### 마약이란?

의존성, 내성, 금단증상, 유해성을 가진 물질

의존성	내성	금단증상	유해성
약물을 사용하고 싶은 마음이 계속 들어요.	약물을 점점 더 많이 사용하게 돼요.	약물을 사용하지 않으면 몸과 마음이 힘들어요.	약물로 인해 개인과 이웃에게 피해를 줘요.

### 마약이 포함된 약물을 잘못 사용한다면?

- 신체적 피해 : 우리 몸을 병들게 해요
- 정신적 피해 : 우울한 느낌이 들어요
- 경제적 피해 : 중독을 치료하기 위해 많은 돈이 들어요
- 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