



“배려와 사랑으로 모두가 행복한 학교”

가 정 통 신 문

<http://www.muju.ms.kr>

등록번호: 2022-224호
발송일자: 2022.12.23.
담당부서: 보건실
문의전화: 324-0652

제 목 : 1·2월 보건소식지

겨울철 안전사고 예방

■ 겨울철 건강관리

- **보온유지하기** : 갑자기 기온이 떨어지게 되면 심장 뿐만 아니라 혈관, 호흡기 등에 문제가 발생할 수 있기 때문에 내복이나 목도리, 모자로 보온을 유지하는 것이 좋습니다
- **충분한 스트레칭** : 겨울철에는 운동을 하기 전에 긴장한 근육을 풀어주는 것이 중요합니다. 또한 체온 유지를 위해 운동 강도는 평소보다 70~80%정도 낮추는 것이 좋습니다.

■ 겨울철 낙상사고 예방법

- **옷과 신발** : 두꺼운 옷을 입으면 활동성이 떨어져 넘어질 수 있습니다. 얇은 옷을 여러 겹 입는 것이 좋습니다. 또 굽이 높은 신발은 넘어지기 쉬우므로 바닥면이 넓고, 미끄럼 방지가 된 신발을 신도록 합니다.
- **걸을 때**: 겨울철에는 주머니에 손을 넣고 걷지 않도록 합니다. 넘어질 때 대처할 수 없어 큰 부상을 입을 수 있어요.

겨울철 장염 - 노로바이러스

장염은 노로바이러스에 의한 유행성 위장염으로 나이와 관계없이 전 세계에 걸쳐 산발적으로 발생하며 영하의 추운 날씨에도 오래 생존하고 전염성이 매우 강한 특징이 있습니다. 오염된 음식물, 물 섭취, 감염자 대변 또는 구토물을 통해 발생하여 오심, 구토, 설사, 복통, 권태감, 열 등이 나타나는 위장관 증상이 24~48시간 지속될 수 있습니다.

🌿 개인위생관리 요령

1. 화장실 사용 후, 귀가 후, 조리 전 손 씻기 생활화
2. 지하수 사용 자제, 식수는 끓여서 섭취
3. 굴, 어패류는 85℃ 이상 1분간 가열하여 섭취, 음식물을 맨손으로 만지지 않도록 주의
4. 채소, 과일은 흐르는 물에 깨끗이 씻어 섭취
5. 감염 의심 즉시 의료기관을 방문하고 화장실, 변기, 문 손잡이 등은 가정용 염소 소독제를 40배 희석(염소농도 1,000ppm)하여 소독하는 것이 좋습니다.

🌿 가정용 염소 소독제(4%) 40배 희석 방법

⇒ 1,000ml 제조 시 : 물 975ml + 염소 소독제 25ml

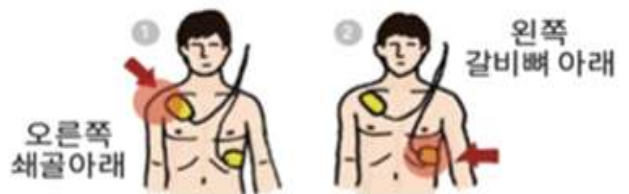
응급처치, 심폐소생술(CPR)

소생 의학 연구회가 발표한 자료에 의하면 심정지의 60% 이상이 집 안이나 공공장소에서 발생하며 50%가 가족에 의해 발견된다고 합니다. 그러나 목격자에 의해 심폐소생술(CPR)이 시행된 경우는 단 5.8%에 불과하다고 합니다. 가족의 심정지 상태에서 구급대원이 현장에 도착하는 시간을 단축하는 것은 한계가 있으므로 심폐소생술을 익히는 것이 중요합니다.

심폐소생술(CPR) 순서

1단계 : 깨우고 - 어깨를 두드리고 “여보세요?” - 의식 확인	
2단계 : 알리고 - 119에 신고 - 심장충격기(AED) 요청	
3단계 : 누르고 CPR 시행	
4단계 : (AED) 심장충격기 사용	

성인 패드 부착위치



유아 패드 부착위치



군중 밀집 지역 안전사고 예방 및 대처방법!

발생 전



발생 시



발생 후



겨울철 안전사고 예방

■ 겨울철 건강관리

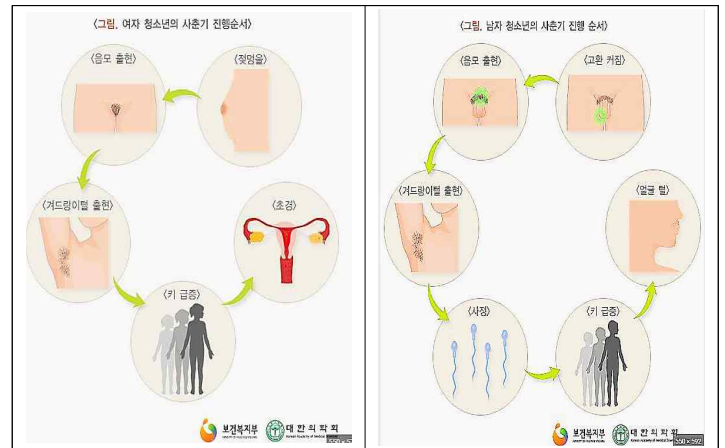
- **보온유지하기** : 갑자기 기온이 떨어지게 되면 심장 뿐만 아니라 혈관, 호흡기 등에 문제가 발생할 수 있기 때문에 내복이나 목도리, 모자로 보온을 유지하는 것이 좋습니다
- **충분한 스트레칭** : 겨울철에는 운동을 하기 전에 긴장한 근육을 풀어주는 것이 중요합니다. 또한 체온 유지를 위해 운동 강도는 평소보다 70~80%정도 낮추는 것이 좋습니다.

■ 겨울철 낙상사고 예방법

- **옷과 신발** : 두꺼운 옷을 입으면 활동성이 떨어져 넘어질 수 있습니다. 얇은 옷을 여러 겹 입는 것이 좋습니다. 또 굽이 높은 신발은 넘어지기 쉬우므로 바닥면이 넓고, 미끄럼 방지가 된 신발을 신도록 합니다.
- **걸을 때** : 겨울철에는 주머니에 손을 넣고 걷지 않도록 합니다. 넘어질 때 대처할 수 없어 큰 부상을 입을 수 있어요.

사춘기는 나의 성기관이 성장하는 시기

- ❖ 우리의 눈이 시력을 완성하는 때는 **10살**
- ❖ 우리의 간이 어른이 되는 시기는 **17살**
- ❖ 우리의 성 기관이 자라기 시작하는 시간은 **남녀의 차이**가 있고, 또 각 사람마다 시작하는 나이와 성장하는 속도, 시간의 차이가 있지만 대부분 **만20세가** 되어야 성장이 끝나게 됩니다.



v만 20세까지 성장을 해야 우리의 성 기관도 어른으로 **완성**이 됩니다. 그러므로 사춘기가 되었다고 성 기관을 어른처럼 대해서는 절대 안됩니다. 관리를 잘못하거나 함부로 사용하면 '암'과 같은 무서운 질병이 걸리거나, 제 기능을 못할 수도 있습니다. **내 몸의 성장과정을 잘 지켜보며 사랑해주어야 건강하게 자라고 잘 사용할 수 있습니다.**

v사춘기 동안 가장 중요한 일은 건강하게 자라는 것뿐만 아니라 정신적으로 자신의 미래를 계획해보는 시간을 갖기. **구체적으로 어떤 사람이 되고 싶은지, 어떤 일을 하고 싶은지, 어떤 사람과 결혼하고 싶은지 등 목적있는 사춘기를 보내고 성인기를 맞는 것이 중요합니다.**

전자담배로 금연? 절대 아니 됩니다!

전자담배는 담배전의 중독성을 일으키는 **니코틴**을 주성분으로하여 담배를 피우는 효과를 줍니다. 니코틴은 혈관을 수축시키고, 각성효과를 나타내는 중독성과 금단증상이 있는 **마약 성분**입니다. 전자담배는 금연 보조기가 아닙니다.

🌱 **니코틴을 과량 흡수하게 될 수 있습니다.**

전자 담배는 과량의 니코틴 및 유해성분이 함유되어 있습니다. 전자담배는 휴대가 쉽고 피우기가 쉬워 더 자주 흡연하게 되어 과량의 니코틴을 흡수하게 될 수 있습니다.

🌱 **안전 ?? - 발암물질 일반담배의 10배**

전자담배는 향과 맛이 가미된 액체를 전기로 가열한 다음 그 수증기를 흡입하는 구조여서 니코틴 성분을 빠르게 뇌로 전달하기 위해 초미세 입자로 분사하므로 뇌에 큰 영향을 미치며, 니코틴이 포함되지 않은 전자담배는 발암물질이 일반담배보다 10배 높다고 일본 보건 의료과학원이 발표하였습니다.