꿈과 희망, 사랑과 열정이 있는 즐겁고 행복한 학교

# 학교보건소식

제 2022-57호
발 행 인 : 호남제일고등학교장
편 집 인 : 보건교사
발 행 일 : 2022년 겨울방학호

추운 날씨로 실내 생활시간이 많아지는 계절입니다. 독감 및 코로나19 등 호흡기질병 예방을 위하여 창문을 활짝 열어 수시로 환기하고 가습기 등을 이용하여 적절한 실내 습도를 유지하도록 합니다. 따뜻한 물 자주 마시기, 겉옷이나 목도리 등으로 체온을 유지하기 등 세심한 관리로 건강한 겨울방학 되시기 바랍니다.

## 감기에 대한 오해와 진실

**○ 감기에 걸렸을 때는 목욕하지 않는 것이 좋다? (X)**

"추운데 목욕하면 감기 더 안 나아!" 보통 감기 기운이 있을 때 목욕을 하면 감기가 더 심해질 거라는 편견이 있다. 하지만 따뜻한 물로 목욕을 하고 바로 잠자리에 들면 감기 때문에 지친 체력을 회복하는 데 효과적이라고 한다.

**○ 마스크는 '전염 예방'을 막는 데에만 효과적이다? (X)**

많은 분들은 감기에 걸렸을 때 다른 사람들에게 바이러스를 옮기지 않기 위해서 마스크를 착용한다고 생각한다. 물론 마스크는 감기의 전염을 막는데 도움을 주지만, 감기에 걸렸을 때 마스크를 착용하면 호흡으로 인해 습기가 생겨 호흡기가 건조해지는 것을 막아 감기 증상을 완화하는데 도움이 된다.

**○ 땀을 흘리면 감기가 낫는다? (X)**

감기에 걸렸을 때 열이 한 번 올라갔다가 내려가면 감기가 나은 듯한 느낌이 든다. 이는 감기를 유발하는 바이러스가 열에 약하기 때문에 체온이 올라가면 자연스레 증상이 완화되기 때문이다. 이 때문에 감기에서 빨리 벗어나기 위해서 일부러 땀을 내려고 사우나에 가는 분들이 있다. 그러나 과도하게 땀을 흘리면 탈수와 기력저하로 인해 컨디션이 악화될 수 있기 때문에 인위적인 방법은 자제하는 것이 좋다.

**○ 감기 치료제는 없다? (O)**

감기를 유발하는 바이러스는 그 종류만 해도 200가지가 넘는다. 감기를 낫게 하는 치료제는 없다. 우리가 먹는 감기약들은 직접적으로 감기를 유발한 바이러스를 없애는 약이 아니라 발현 증상을 완화 시키는 약이다. 때문에 감기 증상이 있을 때 약을 먹으면 열과 기침 등의 증상이 사라지게 된다.

## 12월 1일은 세계 에이즈의 날

"세계 에이즈의 날"은 에이즈에 대한 정확한 정보와 예방책을 전달하기 위해 제정된 날입니다.

레드리본은 HIV 감염인 및 에이즈 환자의 인권을 보호하고 지지하며, 이해하고 있음을 표현하는 에이즈의 상징물로서 HIV 감염인 및 에이즈 환자와 그들을 위해 일하는 모든 사람에 대한 지지의 표현입니다.

### 에이즈란?

**후천성면역결핍증후군**으로 **HIV(인간면역결핍바이러스)라는 에이즈 바이러스가 몸 안에 들어와 감염되는 질병**으로 인체 면역체계를 손상시켜 우리 몸이 수많은 감염에 대항하여 싸울 수 없게 만들어 여러 가지 질환을 일으키며 치료받지 않으면 사망에 이르게 됩니다.

중요한 것은 이 바이러스에 **감염이 되어도 증상이 나타나지 않으며 검사를 받기 전에는 감염자인지 확인을 할 수 없다**는 것입니다.

### 청소년과 에이즈

세계적으로 가장 에이즈 확산에 취약한 고위험군으로 최근 청소년 감염이 크게 늘고 있습니다.

마약의 사용, 성에 대한 잘못된 생각과 쉽게 성관계를 하는 것은 에이즈에 노출되는 위험한 일입니다

## 겨울철 체온 높이는 건강법

기온이 내려가는 겨울에는 체온도 낮아지게 되고 감기 등의 질병에 걸리기 쉬운 상태가 됩니다. 체온이 낮아지면 면역세포의 활동도 줄어 면역력이 떨어지기 때문인데요.

**체온이 1도 높아지면 면역력이 5배 높아진다고 합니다.** 체온을 유지하는 방법을 제대로 알면 추위를 이기고 건강도 챙길 수 있습니다.

### 제대로 된 옷 입기로 체온을 유지해요!

겨울에는 몸을 따뜻하게 하기 위해 체온을 외부로 뺏기지 않는 것이 중요합니다.

**옷을 쾌적하게 입은 상태에서 피부 온도는 약 32℃.** 이 체온을 유지하려면 중력에 의해 **혈액의 약 70%가 집중되어 있는 하반신을 따뜻하게 하는 것이 포인트!**

**윗옷을 두껍게 입는 것보다 양말이나 내복, 바지 등을 제대로 챙겨 입으면 체온이 2℃ 더 높아집니다.** 머플러나 장갑 등으로 우리 몸에서 체온이 빠져나갈 틈이 생기지 않도록 하는 것도 체온 유지에 도움이 됩니다.

### 목욕으로 따뜻하게

기분이 좋다고 느끼는 목욕물 온도는 40℃ 정도. 따뜻한 물에 몸이나 발을 푹 담그면 신진대사가 활발해지고 체온이 올라갑니다.

### 안으로부터 따뜻하게

체온을 낮추는 음식이 있는가 하면 체온을 높이는 음식도 있습니다. 생강, 파, 홍차, 흑설탕, 생선, 고기 등은 체온을 높이는 음식입니다. 또한 **야외 활동 시 초콜릿 등을 준비 후 먹으면 체온을 올려 조금 덜 춥게 활동할 수 있습니다.**

### 조금이라도 몸을 움직여요

추워지면 우리 몸은 움츠러들고 움직이기 싫어지면서 체온도 덩달아 내려갑니다. 조금이라도 움직이면 혈액순환이 좋아지고 열이 발산되면서 따뜻해집니다.

## 청소년기 신체활동이 중요해요

청소년기는 성장이 가장 왕성한 때이고 체력적으로 완성되는 단계다. 청소년기의 높은 체력 수준은 성인이 되었을 때 삶을 지탱해주는 활력소이자 건강의 근간이 될 수 있으므로 청소년기에 최대한 체력을 향상 시켜 놓을 필요가 있다.

충분한 운동은 근육 및 신경계를 발달시킨다. 신체를 성장·성숙시키고 스트레스를 해소해준다. 정신적으로는 긍정적 사고를 키워준다.

세계보건기구 (WHO)에서는 청소년기 권장 운동량으로 일주일에 2~3회 정도의 근력운동을 하는 것을 권한다. 그러나 세계보건기구(WHO)에서 2016년 세계 146개국 11~17세 남녀 학생의 신체 활동량 통계를 분석한 결과 81.10%가 WHO 권고 수준에 못 미치는 것으로 파악됐으며 특히 한국은 주요국 운동부족 학생 비율 1위를 차지하여 한국 청소년의 운동부족이 심각한 상태임이 드러났다.

## 청소년기 신체활동, 이렇게 해봐요!

- 아침 일찍 일어나 걷거나 자전거로 등 하교하기
- 수업 후, 쉬는 시간이나 휴식 시간에 스트레칭 하기
- 점심시간에 활동적인 놀이 참여하기
- 방과 후 스포츠클럽 참여하기
- 텔레비전 시청 또는 컴퓨터 이용 시 스트레칭을 하거나 선 자세로 시청하기
- 주말에 가족과 운동이나 야외 활동을 하며 여가 시간 보내기
- 심부름청소세차 등 가정에서의 생활 활동에 자주 참여하기
- 친구들과 만나는 장소를 실내보다는 야외로 정해 가능한 한 몸을 많이 움직이기
- 운동이나 스포츠 종목 중 하나를 나만의 취미로 만들기

## 주요 학교 감염병과 등교중지 기간

| 병 명 | 등원중지 기간 |
|---|---|
| 코로나19 | 7일 |
| 유행성 이하선염 | 증상 발생 3일전부터 발병 후 5일까지 |
| 인플루엔자 (독감) | 해열제 없이 정상체온 회복 후 24시간이 경과할 때까지 ( 의사소견서에 격리기간 까지인정 ) 5일까지 인정결석기간이나 이후에도 열이 나서 등원이 불가능한 경우 진단서 추가 제출 |
| 홍 역 | 발진이 나타난 후 5일까지 |
| 풍 진 | 발진이 나타난 후 7일까지 |
| 수 두 | 모든 수포에 가피가 형성될 때 까지 |
| A형 간염 | 황달 증상 이후 7일간 (황달증상 없으면 입원일부터 7일간) |
| 결핵 | 약물 치료 시작 후 2주까지 |
| 노로바이러스 | 증상 소실 후 48시간까지 |
| 수족구 | 수포 발생 후 6일간 또는 가피가 형성될 때 까지 |