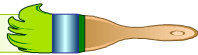


학교보건소식

제 2020-88호
 펴낸이 : 호남제 일고등학교장
 역은곳 : 보건실
 펴낸월 : 2020년 12월

한해를 되돌아보는 12월입니다. 겨울이 깊어지는 가운데 겨울방학이 다가오고 있습니다. **방학기간 동안에는 평생 시 건강 이상이 있는 학생들은 건강관리에 힘써 주시고, 시간을 요하는 충치 및 부정교합 치료, 이비인후과 질환, 시력교정 등도 꼼꼼하게 점검하여 더욱 밝고 건강한 모습으로 학교생활을 할 수 있도록 합니다.**

감기와 독감 예방해요~!!



종 류	원 인	증 상
감기	100 여 가지 바이러스 주로 아데노바이러스	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 피로감, 재채기, 기침, 콧물, 미열, 근육통, 목통증, 눈물, 두통 ▶ 대개 3~4일 지속 간혹 10일 이상 지속되기도 함 ▶ 성인 : 1년에 1-2회 정도 걸림 ▶ 아동 : 1년에 5-8회 정도 걸림
독감	독감바이러스(인플루엔자) - 번갈아 유행	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 쇠약감, 피곤감, 마른기침, 콧물, 오한, 근육통, 심한 두통, 눈통증, 목통증 ▶ 회복 후에도 피곤함, 쇠약감, 기침이 3주 지속 ▶ 겨울, 이른 봄에 유행, 10년마다 대유행함.

⇒ 감기와 인플루엔자(독감) 예방관리 수칙

- 귀가 시, 손발을 깨끗이 씻고 양치질을 한다.
- 수분은 충분히 섭취하고, 비타민C가 풍부한 과일을 먹는 것이 좋다.
- 실내가 건조하지 않도록 하며, 충분한 휴식과 균형있는 식사를 한다.
- 방안의 온도를 적절히 조절하며, 실내 환기도 자주 한다.
- 기침 에티켓을 지키고, 유행 시 사람이 많이 모이는 장소는 가급적 피한다.

겨울철 안전수칙

겨울철에는 빙판에 넘어져 골절이 된다는지, 동상, 화상, 가스중독 등 안전사고가 일어나기 쉽습니다. 안전사고가 발생하지 않도록 항상 주의하도록 합니다.

1. 도로가 미끄러울 때는 주머니에 손을 넣고 다니지 않는 것이 안전합니다.
2. 위험한 곳에는 들어가거나 가지 않도록 주의합니다.
-저수지나 고인물이 얼어 있는 곳, 어둡고 인적이 드문 곳 등
3. 추운 곳에 너무 오래 있지 않도록 합니다.
-혈액순환이 잘 안되어 감각이 둔해지고 동상, 통증, 발적 등이 나타날 수 있음
4. 불이나 난로 앞에 너무 가까이 가거나 불장난을 하지 맙시다.
5. 가스사용 후에는 중간 밸브를 잠그고, 접합부위는 수시로 점검합니다.

미세먼지 높은 날 건강수칙 및 민감군 학생 질병결석 인정 안내

미세먼지는 먼지 핵에 여러 종류의 오염물질이 엉겨 붙어 구성된 것으로 미세먼지 입자가 미세 할수록 코 점막을 통해 걸러지지 않고, 흡입 시에 폐포까지 직접 침투하여 천식이나 폐질환 유발률, 조기 사망률 증가를 가져오게 됩니다.

⇒ 고농도 미세먼지 발생 시 건강수칙

- ▶ 오랜 시간의 실외 활동을 자제하고, 어린이, 노약자, 호흡기 및 심폐질환자는 가급적 실외활동 자제할 것
- ▶ 학교는 실외활동 자제 및 실내 수업으로 대체 ▶ 창문을 닫고 빨래는 실내에서 건조
- ▶ 세면을 자주하고, 흐르는 물에 코를 세척 ▶ 실외 활동 시 보건용 마스크, 보호 안경, 모자 등 착용
- ▶ 가급적 대중교통을 이용하고 야외 바비큐 등 자제

⇒ 고농도 미세먼지 발생 시 민감군 학생의 질병 결석 인정 안내

- ▶ **적용대상:** 의사의 진단서 또는 의견서를 통해 인정된 기저질환(천식, 아토피, 알레르기, 호흡기질환, 심혈관질환 등)을 가진 민감군 학생
 ※미세먼지와와의 연관성이 드러나는 의사소견 또는 향후 치료의견 등 명시 필요
- ※ **학년 초 1회 의사의 진단서나 의견서를 학교로 제출**
- ▶ **질병결석 인정조건**
 등교시간대(예: 오전 8~9시) 거주지 또는 학교 주변 실시간 **미세먼지 농도***가 **'나쁨'** 이상이며, 학부모가 학교에 **사전 연락(전화, 문자 등)한 경우** *국립환경과학원.한국환경공단에서 운영하는 에어코리아(www.airkorea.or.kr)나 우리동네대기정보(앱)을 통해 실시간 미세먼지 농도 및 예보 확인 가능
- ※ **상습적이지 않은 2일 이내의 결석 질병으로 결석임을 증명할 수 있는 자료** 첨부

결핵을 예방합시다!

결핵은 결핵균(*mycobacterium tuberculosis*)에 의한 법정전염병으로 결핵 환자의 기침, 가래 등을 통해 공기 중으로 전파되어 저항력이 약한 사람에게 감염이 됩니다. 가족 한 사람이 결핵에 감염되면 쉽게 전염되고 자녀가 어렸을 때 맞은 결핵예방접종(BCG접종)만으로는 결핵을 평생동안 예방할 수 없습니다.

⇒ 결핵을 예방하는 방법

- ① 교실환기 자주하기(하루 3회 이상 창문 열기)
- ② 균형잡힌 영양섭취 음식은 골고루 먹고 무리한 다이어트 안하기
- ③ 규칙적인 식사습관 : 아침밥 꼭 먹기
- ④ 규칙적인 수면습관 : 최소 새벽 1시 이전 취침
- ⑤ 기침하는 사람은 꼭 마스크를 쓰기
- ⑥ 2주이상 감기 지속시 결핵검진 (병원, 보건소 방문)
- ⑦ 밀폐된 공간(PC방, 노래방 등) 가지 않기
- ⑧ 청결한 위생습관 (양치질, 손씻기, 기침예절)
- ⑨ 스포츠 활동 참여하여 체력 강화하기

청소년 비만예방 수칙~ >.<

1. **식사는 세끼를 빠짐없이 하고 음식은 골고루 천천히 씹어 먹는다.**
2. **채소를 자주 먹는다,**
3. **열당지수(GE)가 높은 흰쌀밥, 설탕, 파스타, 밀가루 음식 등은 피한다.**
4. **생활 속에서 할 수 있는 계단오르기, 걷기, 많이 움직이기 등 생활속 운동을 찾아서 실천한다.**
5. **컴퓨터와 TV, 스마트폰은 하루 1~2시간 정도만 이용하며 신체 활동량을 늘이도록 한다.**

올바른 자세로.. 척추측만증예방하기

허리가 S자형으로 조금씩 휘어지는 것을 척추측만증이라 합니다. 좌우 어깨나 골반의 높이가 다르거나 골반이 한쪽으로 치우쳐 보이는 경우 척추측만증을 의심해 볼 수 있습니다.

- ▶ **원인:** 스트레칭이나 나쁜 자세, 운동부족, 계영에 맞지 않는 책상사용, 조경과 관련된 오르내리기 등 이상 등으로 추정됩니다.
- ▶ **증상:** 어깨, 등, 허리가 불편하고 아픕니다.
- ▶ **척추측만증 예방을 위하여~***
 - ❖ 청소년기는 급성장기의 중요한 시기이므로 바른 자세로 앉고 서는 것이 중요합니다.
 - ❖ 컴퓨터 게임도 한 시간 이상 하지 않도록 합니다.
 - ❖ 근육의 힘을 키우는 운동을 합니다. (줄넘기, 달리기, 턱걸이, 율라우프, 수영, 테니스 등)
 - ❖ 자세가 나쁘다고 생각되거나 어깨와 등, 허리에 아픈 증상이 있으면 병원검사를 받아봅니다.