

학교보건소식

제 2019-76호
 펴낸이 : 호남제일고등학교장
 엮은곳 : 보건실
 펴낸월 : 2019년 12월

한해를 되돌아보는 12월입니다. 겨울이 깊어지는 가운데 겨울방학이 다가오고 있습니다. 방학기간 동안에는 건강검사 결과 및 평상 시에 건강이상이가 있던 학생들은 꼭 병원 검진을 받아 건강관리에 힘써 주시고, 시간을 요하는 충치 및 부정교합 치료, 이비인후과 질환, 만성질환, 시력교정 등도 모두 꼼꼼하게 점검하시어 더욱 밝고 건강한 모습으로 학교생활을 할 수 있도록 관심 바랍니다.

감기와 독감 예방해요~!!



종 류	원 인	증 상
감기	100 여 가지 바이러스 주로 아데노바이러스	▶ 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	▶ 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 시엔 사람이 많이 모이는 장소는 가급적 피한다.

겨울철 안전수칙

겨울철에는 빙판에 넘어져 골절이 된다든지, 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, 집합부위는 수시로 점검합니다.

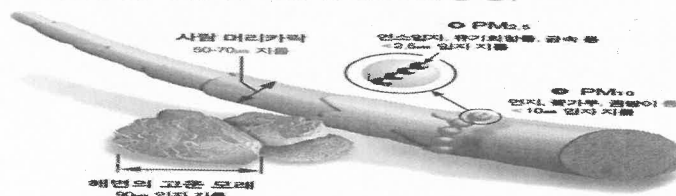
우리 아이, 미세먼지로부터 안전해지려면.. ?!

미세먼지를 알아볼까요?

미세먼지는 아주 작은 입자 크기의 오염물질입니다. 미세먼지 중 머리카락 두께의 20분의 1 정도 지름인 먼지, 즉 '초미세먼지'는 세계보건기구(WHO)가 1급 발암물질로 지정하였을 정도로 유해성이 큰 물질로 알려져 있습니다.

주로 봄과 겨울에 미세먼지 농도가 높은 편입니다. (여름과 가을에 비해 약 17 μ g/m³ 정도 높습니다.)

※ 미세먼지 고농도 기간(12~3월) 동안 미세먼지 고농도계절 차량 2부제 시행(공공기관 및 국공립학교 시행 중)



미세먼지 나쁜날, 민감군 학생 질병결석 절차 안내 (교육부자료)

학교와 유치원에서는 미세먼지 '나쁨' 이상인 날에는 미세먼지 민감질환(천식, 알레르기, 아토피, 호흡기 및 심혈관 질환)학생의 질병 결석을 인정합니다.

미세먼지 질병결석 절차 - 학교

1. '기저질환(천식, 아토피, 알레르기, 호흡기질환, 심혈관 질환 등)'을 가진 민감군임을 인정한 의사의 진단서(또는 의견서)를 학교에 제출합니다.
 2. 등교시간대 거주지 또는 학교 주변 실시간 미세먼지 농도가 '나쁨' 이상인 경우, 학부모가 학교에 사전 연락(전화 또는 문자 등)합니다.
 3. 결석한 날부터 5일 이내에 결석계를 제출하여 학교장의 승인을 받으면 질병결석이 인정됩니다. (※결석계 제출 시 첨부하는 증빙서류는 학기 초 최초 제출한 진단서로 해당학기 질병결석 증빙을 갈음할 수 있습니다.)
- ※. 미세먼지 민감군으로 확인되지 않은 학생의 경우에도 상습적이지 않은 2일 이내의 질병으로 인한 결석은 학부모의 의견서나 담임교사 확인서만으로도 질병결석으로 처리될 수 있음
- ※. 단, 학생의 각 학년과정의 수료에 필요한 출석일수는 해당학년 수업일수의 3분의2 이상이 되어야 함

가정에서 미세먼지로부터 아이들을 보호하는 방법

학원, 놀이터 등 밖으로 많이 나가는 우리 아이들, 미세먼지로부터 이렇게 지킬 수 있습니다.

- '우리동네 대기정보' 애플리케이션으로 미세먼지 정보를 파악합니다. (환경부, 에어코리아 제공)
 - 시도별 대기현황뿐만 아니라 대기오염물질 정보, 대응요령 등 다양한 대기 관련 정보를 습득할 수 있습니다.
 - **물걸레를 통해 실내 공기를 개선합니다.**
 - 물걸레를 이용한 청소가 진공청소기를 사용하는 것보다 미세먼지 제거에 효과적입니다. 물걸레로 청소를 하면 바닥에 가라앉은 먼지가 다시 날릴 가능성을 낮출 수 있습니다.
 - **요리할 때 공기청정기를 켜두지 않습니다.**
 - 요리하는 동안 공기청정기를 가동하면, 기름 입자가 공기청정기 필터를 막아 공기정화 효과가 감소하게 됩니다. 요리를 마치고 환기를 한 후에 공기청정기를 가동하는 것이 좋습니다.
 - **집에 돌아온 후에는 손과 얼굴을 씻고 양치질을 합니다.**
 - **외출 시 마스크 이외에도 모자나 보호안경을 활용하도록 합니다.**
- ※ 마스크는 착용법에 따라 올바르게 착용하여야 하며, 오염된 시 바로 벗도록 합니다.

결핵을 예방합니다!

결핵은 결핵균(*mycobacterium tuberculosis*)에 의한 법정전염병 3군으로 결핵 환자의 기침, 가래 등을 통해 공기 중으로 전파되어 저항력이 약한 사람에게 감염이 된다. 가족 한 사람이 결핵에 감염되면 쉽게 전염되고 자녀가 어렸을 때 맞은 결핵예방접종(BCG접종)만으로는 결핵을 평생동안 예방할 수 없습니다.

결핵을 예방하는 방법

- ① 환기 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 감기지속시 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. 혈당지수(GI)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 이용하여 신체 활동량을 높이도록 한다.

올바른 자세로.. 척추측만증예방하기

허리가 S자형으로 조금씩 휘어지는 것을 척추측만증이라 하는데, 좌우 어깨나 골반의 높이가 다르거나 골반이 한쪽으로 치우쳐 보이면 척추측만증을 의심해 볼 수 있습니다.

▶ **원인:** 스트레스나 나쁜 자세, 운동부족, 계형에 맞지 않는 책상사용, 소장과 관련된 호르몬 분비 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, 올라프, 수영, 테니스 등)

※ 자세가 나쁘다고 생각되거나 어깨와 등, 허리에 아픈 증상이 있다면 병원검사를 받아봅니다.

보건실에서 알립니다

겨울방학 동안은.. <건강검사결과 유소견>이 있었던 학생과 평상시 건강 이상이 있었던 학생들은 꼭~병원 검진을 받아 건강관리에 힘써 주시고 시간을 요하는 충치와 부정교합 치료, 이비인후과질환, 시력교정 등도 모두 꼼꼼하게 점검하시어 건강한 모습으로 학교생활을 할 수 있도록 합시다!