

겨울철 건강관리



- 1월 3~4회 『강제 환기』가 필요합니다.
- 가습기 등을 이용해 실내 습도를 40~50%정도로 유지하고, 실내외 온도차는 5℃를 넘지 않게 합니다.

전세계적으로 급증하는 기관지천식을 비롯한 알레르기성 질환은 겨울철에 악화되기 마련으로 찬바람이나 심한 일교차는 신체 면역력을 떨어뜨리고 건조하고 환기되지 않는 실내공기는 알레르기 천식을 유발하는 원인이 됩니다. 이를 예방하려면 면역력을 키우고 주변 환경을 청결하게 하는 것이 중요하며, 환기와 습도 유지는 물론 천으로 만들어진 소파, 카펫, 커튼 사용을 피하고, 젖은 걸레로 자주 청소하는 것이 좋습니다.

- 독감 예방접종이 필요합니다.
- 하루 30분 이상 1주일에 4-5일 규칙적으로 운동합니다.
- 식사는 거르지 말고 규칙적으로 균형 잡힌 음식을 섭취합니다.
- 빙판길 조심
 - 미끄럼 방지 신발 착용, 눈길 위에서 장난치지 않기
 - 조심조심 걷기, 주머니에 손 넣은 채 걷지 않기
- 외출 시 따뜻한 옷 입기(장갑, 목도리, 모자, 등)

겨울철 장염 - 노로바이러스

겨울철 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, 감염자의 대변 또는 구토물을 통해 발생하여 오심, 구토, 설사, 복통, 권태감, 열 등이 나타나는 위장관 증상이 24~48시간 지속될 수 있습니다.

개인위생관리 요령

- 화장실 사용 후, 귀가 후, 조리 전 손 씻기 생활화
- 지하수 사용 자제, 식수는 끓여서 섭취
- 굴, 어패류는 85℃ 이상 1분간 가열하여 섭취
음식물을 맨손으로 만지지 않도록 주의
- 채소, 과일은 흐르는 물에 깨끗이 씻어 섭취
- 감염 의심 즉시 의료기관을 방문하고 화장실, 변기, 문손잡이 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

겨울철 비타민D 결핍

비타민 D는 우리 몸이 칼슘을 흡수하도록 돕고, 비만·심장병·골다공증·암 등 만성 질환의 위험을 줄일 뿐 아니라 우울증 등 정신 질환의 발생 위험을 감소시킵니다.

여느 비타민과는 달리 **비타민 D는 햇빛을 쬔면 얻을 수 있습니다.** 단, 비타민 D 필요량의 약 10%는 햇빛 쬔기를 통해 충족되지 않기 때문에 음식을 통해 보충해야 합니다. 특히 햇빛 쬔기가 힘든 겨울엔 더 많이 섭취해야 합니다. 비타민 D 공급 식품은 **계란·정어리·참치 캔·연어·비타민 D 강화 유제품** 등이 있습니다 일광욕도 도움이 되므로 **햇살이 강한 오전**

10시~오후 3시에 20~30분, 팔·다리를 노출 한 채 일주일에 2회 햇빛을 쬔면 필요한 양의 비타민D를 합성할 수 있습니다.

한랭질환이란?

한랭질환이란? 추위가 직접 원인이 되어 인체에 피해를 입힐 수 있는 질환으로 저체온증, 동상, 침수병·침족병, 동창이 있습니다.

2022. 11. 24. 질병관리청

침수병·침족병

물(10℃ 이하 냉수)에 손과 발을 오래 노출시키면 생기는 질환
*주로 발에 발생

가렵거나 무감각하고 저린 듯한 통증 발생(초조 증상)

진행되면서 발이 부어 보이며 피부색 변화(약간 빨갛게 되거나 파란색 혹은 검은색)

물집이 생기거나 조직 괴사 혹은 피부 궤양 형성

저체온증

심부체온이 35℃ 미만으로 떨어지는 상태
*내부 장기나 근육에서의 체온

오한, 피로, 의식혼미, 기억장애, 언어장애

동창

저온(0~10℃) 다습한 상태에서 가벼운 추위에 지속적으로 노출 시 나타나는 피부와 피부조직의 염증반응

국소부위의 가려움, 따뜻한 곳에서 심해지는 가려움

심한 경우 울혈, 물집, 궤양 등 발생 가능

심하지 않은 경우 대개 별다른 치료 없이 몇 주 내 호전(일부는 약물치료가 도움이 될 수 있음)

동상

강한 한파에 노출되어 피부 및 피하조직이 동결하여 조직이 손상되는 것
*주로 노출부위(코, 귀, 뺨, 턱, 손가락, 발가락 등)에서 발생

점차 흰색이나 누런 회색으로 변하는 피부색

비정상적으로 단단해지는 피부 촉감

피부 감각 저하(무감각)

응급조치

- ✓ 최우선으로 신속히 병원으로 이송하기
- ✓ 환자를 따뜻한 환경으로 옮기기
- ✓ 동상부위를 따뜻한 물(38~42℃)에 20~40분간 담그기
- ✓ 얼굴, 귀에 따뜻한 물수건을 대주고 자주 갈아주기
- ✓ 손가락, 발가락 사이에 소독된 마른 거즈 끼우기
- ✓ 부종 및 통증 완화를 위해 동상부위를 약간 높게 하기
- ✓ 조직 손상 악화 방지를 위해 다리, 발 동상 환자는 들것으로 운반하기

성희롱, 성폭력 예방

가정에서의 성교육

충청남도교육청

우리 아이 성(性)교육, 공감에서부터 시작됩니다.

감각스러운 아이의 '성'에 대한 질문! 어떻게 답을 해주어야 하는지 난감할 때가 많습니다. 우리아이들의 건강한 성가치관 확립을 위해서 보호자님들의 **관심과 공감**이 필요합니다.

chapter1

올바른 자녀 성교육을 위한 4가지 수칙



Good Touch, Bad Touch
건강하고 모범적인 경계를 미리 알려주세요.



일상생활에서 'No'라고 말하는 방법을 알려주고, 자녀의 'No'를 인정해주세요.



자녀가 'No'라고 말하는 것이 어렵다는 것을 인식하고, 자녀의 고민에 **경청, 공감, 격려**해주세요.



성인지각수성을 높여주세요. 성별 고정관념과 편견에서 벗어나 아이들을 지도해주세요.

chapter2 우리 아이 성교육 Tip



【자녀와 비밀공유하기】
자녀들이 무엇이든 이야기할 수 있도록 자유롭고 안전한 대화 분위기를 만들어 주세요.



【규범적, 적당적용을 알리기】
질문에 답할 때는 방향이거나 회피하지 말고 불충분한 대답이라도 좋으니 거짓말은 하지 않아야 합니다.



【성지식 배워주기】
정확한 성지식을 알고 있어야 할 수 있으므로 올바른 성에 대해 공부할 기회를 주세요.



【존중하는 모습 보여주기】
부부관계 서로 존중하고 사랑하는 모습을 자녀 앞에서 자연스럽게 표현해주세요. 우리 아이에게 가장 좋은 성교육자는 부모입니다.

chapter3

성범죄 예방을 위한 보호자의 역할

1. 신체 접촉 전 상대의 의사를 항상 먼저 물어 보도록 알려줍니다. 무응답은 Yes가 아니라 NO입니다.
2. 평소 자녀의 활동에 관심을 가지고 충분한 대화를 나눕니다.
3. 이웃, 학교, 지역사회에 누가 살고 있는지 확인합니다.
4. 돌아올길 안전한 이동경로, 성폭력 상황 예방 방법을 알려줍니다.
5. 몸을 안전하게 지킬 수 있는 방법을 함께 익힙니다.
6. 피해 사실을 알았을 때 자녀의 잘못이 아님을 알려주고 안심으로 지킵니다.
7. 전문기관으로부터 자녀교육 및 성폭력에 관한 지식과 정보를 수집합니다.

친한 사이라 해도 함께 지켜요

상대방에게 성폭력이나 상처가 될 수 있는 말과 행동은 피하도록 합시다.

<성인권 행동지침> **우리 함께 지키기로 약속해요!**



상대방의 모습을 함부로 휴대폰, 카메라로 찍어 인터넷 등에 올리지 않기



함부로 다른 사람의 신체를 만지지 않기



다른 사람의 외모, 이름을 비하하거나 놀리지 않기

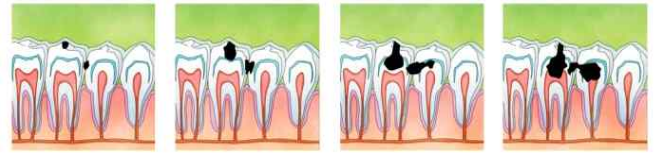


피해 사실이 있을 때 지체하지 말고 신고하기

치아의 구조와 기능

◆ **법랑질**: 우리의 몸에서 가장 단단한 구조로 되어 있으며 얇은 유리를 여러 겹 겹쳐 둔 것 같은 구조로 신경이 존재하지 않고 치아 내부의 조직들을 보호한다. 하지만 한번 손상이 되면 다시는 회복되지 않는다

◆ **상아질**: 법랑질보다 부드럽고 연한 구조이다. 여기에는 상아세관이라는 미세한 통로들이 존재하는데 이 통로를 통해서 치수의 감각 신경들이 팔을 뻗고 있어서 차갑고 뜨거운 감각을 느낄 수 있도록 한다.



◆ **치수**: 치아의 가장 심부에 혈관과 신경 등의 조직 있는 구조물이다. 위치에 따라 치수강과 근관으로 구분된다. 혈관에서 혈액을 공급하여 치아의 생활력을 결정하고 영양분을 공급한다. 신경은 치아의 시림, 통증을 느낄 수 있게 한다. 3대 통증 중 하나인 치통이 발생할 때는 보통 여기 치수에 문제가 있을 때이다.

◆ **백악질**: 치아 뿌리를 둘러싸고 있는 구조물이다. 법랑질이 치아머리를 둘러싸고 있는 것처럼 되어 있는데 차이가 있다면 백악질은 법랑질에 비해 물리적으로 더 약한 구조로 되어 있다.

◆ **치주인대**: 치아의 백악질과 치아를 둘러싼 뼈를 연결하는 것이다. 신경과 혈관이 풍부하여 압력이나 통증을 느끼고 영양을 공급하는 역할을 한다.

◆ **치은**: 입안에서 볼 수 있는 빨간 점막의 혈관이 풍부한 조직이다. 피부에 비해서 상처가 나더라도 더 빠른 치유를 기대할 수 있다

◆ **치조골**: 치아만을 둘러싸고 있는 뼈이다

약물 오·남용 예방-기본 의약품 상식

약은 어떻게 버릴까요?

약은 종량제 봉투에 버리면 환경을 오염시키고 생태계 교란의 원인이 될 수 있습니다. 그래서 약은 꼭 **약국, 보건소, 보건진료소** 등에 있는 **폐의약품 수거함**에 약을 버려야 합니다.

약에도 유통기한이 있나요?

약의 유통기한은 식품과 같이 종류마다 기간이 모두 다릅니다. 일반적으로 알약은 수개월, 물약은 1개월, 연고는 3개월, 가루약은 몇 주 정도라고 합니다. 하지만 약마다 유통기한이 다르기 때문에 적혀있는 약의 유통기한을 지켜서 먹어야 합니다.

의약품 정보를 쉽게 알 수 있는 방법이 무엇인가요?

'**의약품 안전나라**'에서 의약품을 검색합니다. 효능이나 복용방법, 주의사항, 약물 이상반응 등을 알 수 있습니다. 일반의약품 정도도 알 수 있어 유용합니다.

학부모와 함께하는 성교육-양성평등

우리는 사람이라는 점에서 모두 같지만, 각각 서로 다른 개성과 특성을 가지고 있어요. **다름을 이해해요.**



신체적 차이

성별, 키, 몸무게, 피부색, 눈과 머리의 색깔, 손발의 크기, 눈 코 입의 생김새, 표정, 걸음걸이 등 많은 것이 다르지요.



생각의 차이

사람마다 생각하는 방식과 능력이 달라요. 상상력, 집중력 등에서도 차이가 나지요. 자신의 감정을 나타내는 방법도 서로 다르답니다.



관심과 선호의 차이

좋아하는 음식과 취미가 서로 다르고, 자신에게 맞는 일과 재능도 똑같지 않아요. 누구는 수학을 잘하고 기계를 잘 다루지만, 누구는 문학, 음악, 미술 등에 재능이 있어요.