

12월 보건신문

호흡기 감염병 예방

독감 발생 증가와 함께 코로나19 재확산이 우려되고 있습니다.
 코로나19, 독감, 감기 등 호흡기 감염병의 경우 증상 구별이 어려우므로,
37.5도 이상 발열, 기침, 목아픔 등의 유증상 시 학교에 오지 않고 병원 방문
 하여 검사와 치료를 받으세요.



손씻기



실내 마스크 착용



기침예절 준수



환기 자주 하기

코로나19 확진자인 경우:
 건강상태 자가진단 앱에서
방역기관통보내역을
 입력해주세요.



겨울 체온을 높이는 건강법

체온 1도를 높이면 면역력이 5배 높아진다고 합니다.

제대로 된 옷입기로 체온을 유지하세요.

혈액의 약 70%가 집중되어 있는 하반신을 따뜻하게 하는 것이 좋습니다. 두꺼운 겉옷보다 얇은 옷을 여러 개 겹쳐 있는 것도 좋고, 양말이나 내복, 바지 등 제대로 챙겨 입습니다.

생강, 파, 홍차, 흑설탕, 생선, 고기 등 체온을 높이는 음식도 섭취해보세요.

평소 규칙적인 운동을 꾸준히 실천하세요.

조금이라도 움직이면 혈액순환이 좋아지고 열이 발산되어 따뜻해집니다.



흡연장소에 따른 비흡연자의 간접흡연 위험성

장소	체류시간	흡연의 영향
 음식점 흡연석	 2시간 체류	 1개비 흡연효과
 흡연 차량	 1시간 체류	 3개비 흡연효과
 하루 한 갑 피는 집	 24시간 체류	 3개비 흡연효과
 흡연 술집	 2시간 체류	 4개비 흡연효과
 흡연 사무실	 8시간 체류	 5개비 흡연효과

간접흡연 2차 흡연과 3차 흡연으로 나뉨

2차 흡연 흡연자가 내뿜는 담배 연기와 담배가 타면서 발생하는 연기를 주변에 있는 사람들이 마시는 것

3차 흡연 흡연할 때 발생하는 독성물질 중 화학물질이 벽, 가구, 커튼, 옷, 장남감 등의 표면에 달라붙어 비흡연자의 호흡이나 피부로 흡수되는 것

간접흡연도 직접흡연과 동일하게 건강에 매우 해롭습니다.

자료출처: < 온라인 금연교육센터 '기관 활용 가정통신문' 중 발췌 >

미디어 리터러시

어떠한 정보가 사실인지 확인하기 위해
우리는 무엇을 해야 할까요?

- ✓ 정보의 출처를 확인하기
- ✓ 조회수를 늘리기 위해 과장된 것이 아닌지 판단하기
- ✓ 실존하거나, 믿을 만한 사람의 말인지 확인하기
- ✓ 같은 대상을 다룬 다른 정보 찾아보기
- ✓ 내가 가지고 있는 편견이 판단에 영향을 미치지 않는지 돌아보기
- ✓ 그래프나 사진자료가 속임수를 쓰고 있지 않은지 살펴보기



자료출처: < 콘텐츠 '미디어 리터러시 뉴스 비평' 중 발췌 >

스트레스 정복하기

여러 사람 앞에서 발표를 할 때, 낯선 곳에 갔을 때처럼 힘들거나 어렵고 불안한 상황에서 느끼는 우리 몸과 마음의 반응을 '**스트레스**' 라고 합니다.

스트레스 반응



심장 두근거림
어지러움
숨이 빨라짐



슬픔
걱정
불안함



짜증남
집중력 부족

스트레스가 모두 나쁜 것은 아니에요.
스트레스로 인해 몸과 마음이 힘든 상태가 너무 자주 생기거나,
오래 가지 않도록 관리하는 것이 중요합니다.

자료출처: < 학생건강정보센터 '스트레스 정복하기' 중 발췌 >