



혁신으로 앞서가는 남원용성중학교

12월 보건소식지

< 가정통신문 >

주 소 : 남원시 춘향로 73

(<http://www.nwys.ms.kr>)

교무실 : (063) 633-4549

팩 스 : (063) 631-4734

시린 한파와 함께 국내 코로나-19가 급격하게 확산되고 있는 12월입니다. 날씨가 추워지면서 실내에서 생활하는 시간이 많아졌는데요. 춥더라도 자주 실내공기를 환기하며, 개인위생 수칙 올바른 마스크 착용과 더불어 더욱 강력한 사회적 거리두기를 실천해야 할 때입니다. 서로 지친 마음을 위로하며, 한 마음 한뜻으로 이 시기를 슬기롭게 이겨냈으면 좋겠습니다.

일상 곳곳에서 집단감염 발생

◆ 최근 감염양상

- 가족·친목 모임, 다중이용시설 등 일상 곳곳에서 집단감염 발생→이어 재차 전파되는 사례 증가

◆ 꼭 지켜야 할 3가지 수칙

- 당분간 모든 모임과 약속을 취소하고 집에 머무르기
- 다중이용시설의 이용이나 밀폐된 공간에서 장시간 머무르기 삼가
- 증상 발현 시 신속한 검사받기

연말연시는 한 해를 마무리하고 새해를 맞이하는 시점으로, 많은 모임이 계획되어있는 시기이기도 합니다. 코로나-19를 극복하고 안전하고 행복한 일상으로의 복귀를 위해 올해는 특별히 직접적인 만남을 멈추고, 마음을 듬뿍 담은 메시지나 영상통화를 준비해보는 것은 어떨까요?

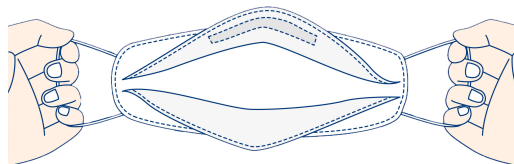


코로나19가 모든 걸 멈추기 전에
우리가 먼저 멈춰야 합니다.

코로나19를 종식시키기 위한 '긴급멈춤'
여러분의 거리두기 참여가 절실합니다.

코로나19, 인플루엔자 동시 유행 대비 행동수칙

① 실내 시설, 밀집된 실외에서는 반드시 마스크 착용하기



② 흐르는 물에 비누로 손을 30초 이상 꼼꼼하게 자주 씻기

③ 환기가 안되고 많은 사람이 가까이 모이는 장소는 방문 자제하기

④ 사람과 사람 사이, 두 팔 간격 2m(최소 1m) 거리두기

⑤ 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기

⑥ 기침이나 재채기할 때 옷소매나 휴지로 입과 코를 가리기

⑦ 매일 주기적으로 환기하고 자주 만지는 표면은 청소·소독하기

⑧ 발열, 호흡기 증상(기침이나 호흡곤란 등)이 있는 사람과 접촉 피하기

⑨ 매일 본인의 발열, 호흡기 증상 등 코로나19 임상증상 확인하기

* 다양한 주요 증상 : 발열(37.5℃), 기침, 호흡곤란, 오한, 두통, 인후통, 후각·미각 소실 등 그 외에 피로, 식욕감소, 가래, 소화기 증상(오심·구토·설사 등), 어지러움, 콧물이나 코막힘 등

필요하지 않은 여행 자제하기

건강한 겨울나기, 이렇게 준비하세요!

겨울철 장시간 한파에 노출되면 저체온증, 동상 등 심각한 건강피해가 나타날 수 있습니다.



건강 수칙을 지켜주세요!

가벼운 실내운동, 적절한 수분 섭취, 고른 영양분을 가진 식사하기

체감온도 확인하기 (날씨가 추울 경우 야외활동 자제)

실내 적정온도(18~20℃)를 유지하고 건조해지지 않도록 하기

따뜻한 옷 입기 (장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용)



이런 분들 더욱 조심하세요!

◆ 저체온증 위험군



음식이나 보온(옷, 난방)이
적절하지 않은 노인



장시간 야외에서 지내는 사람
(노숙인, 등산객, 실외작업자 등)



술을 과음하거나 항우울제 또는 금
지된 약물을 복용한 사람



추운 환경에서 지내는 영유아

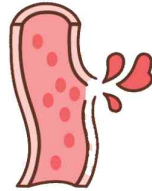
◆ 동상 위험군



장시간 야외에서
지내는 사람
(노숙인, 등산객,
실외작업자 등)



극심한 추위에도
적절한 의복을
입지 못한 경우



혈액순환 장애가
있는 경우



한랭질환 증상 시 이렇게 조치하세요!



가능한 한 빨리 의사의
진찰을 받으세요.



따뜻한 장소로
이동하세요.



젖은 옷을 모두
제거하세요.



담요나 옷으로
몸을 따뜻하게
합니다.



동상 부위가
있다면 따뜻한
물에 담급니다.

12월 1일은 세계 에이즈의 날

매년 12월 1일은 세계 에이즈의 날입니다.
올해 33번째를 맞이하는 **세계 에이즈의 날(World AIDS Day)**
은 전 세계 사람들이 에이즈 확산으로 인한 신체면역결핍비

러스(Human Immunodeficiency Virus, HIV) 감염과
질병으로 사망한 사람들을 애도하고 정부, 보건 관
계자, 비정부기구 및 개인들이 **에이즈 예방 및 관리**
에 대한 중요성을 이해하고 실천을 강조하는 날입
니다.



● 이런 경우에는 HIV에 감염되지 않습니다.

손을 잡거나 같이 운동을 하거나, 음식을 함께 먹거나,
목욕탕·화장실 및 변기를 함께 사용하거나 기침이나 재채
기를 통해 모기나 벌레 등을 통해서도 감염되지 않습니다.

● 청소년도 보건소에서 무료 AIDS검사를 받을 수 있습

니다. HIV검사를 원하는 사람은 병의원(유료), 보건소
(무료)를 찾아가면 익명 혹은 실명 검사 모두 가능합
니다. 에이즈에 대한 사회의 편견과 차별로 인해 많
은 사람들이 에이즈 검사받는 것을 두려워하므로, 정
부는 익명 검사를 법으로 규정하여 장려하고 있습니
다. 이는 HIV 감염을 조기에 발견하여 전파를 예방함
과 동시에 항바이러스제의 투약과 건강관리를 통해
HIV 감염인이 에이즈 환자로 이행되지 않고 건강하게
살 수 있도록 보호·지원하고자 하는 것이 목적입니다.

음주가 인체에 미치는 영향

☞ **알코올**은 뇌의 기능을 누르고 마취 효과를 나타
내는 강한 습관성 물질입니다.

술은 음료수가 아니라 "약물"입니다!!

☞ **술이 학생들에게 미치는 해로움**

- 뇌세포 손상 - 학습, 기억능력 손상(손상된 뇌세포는 재생되지 않는다.)
- 성장호르몬 분비 억제 - 키가 잘 자라지 않는다.
- 성호르몬 분비 저하 - 2차 성징 발현이 늦어지고 생식 기능이 저하된다.
- 청소년 비행 유발 - 평소와 다른 난폭한 행동을 유발하거나, 다른 약물로 진행되는 통로가 될 수 있다.

☞ **술에 대한 나의 다짐**

- 나는 술 심부름을 하지 않겠다.
- 나는 술의 권유를 거절할 수 있다.
- 나는 스트레스가 쌓이면 운동이나 좋아하는 취미활동을 하겠다.
- 나는 앞으로 나와 가족을 위해 술을 마시지 않겠다.

방학 중 건강관리 안내

🌸 시간이 많이 필요한 **충치 치료**를 하도록 합니다.

🌸 **안과**를 방문해서 정기검진을 받아보도록 하고, 이미 안경을 착용하고 있다면 정확한 시력교정을 받도록 합니다. (6개월에 1번은 검진 필요)

🌸 만성질환(비염·중이염·아토피 등)의 검진을 받고 치료하도록 합니다.

🌸 올해 1학년 건강검진을 실시하지 못했습니다. (코로나19로 인해 내년으로 연기) 건강문제가 있는 학생들은 방학을 이용하여 정확한 검사와 건강관리에 신경 쓰시기 바랍니다.