



2024년 1~2월 보건소식지 (겨울방학 건강관리 안내)

삼례중학교
가정통신문 제 130호

2023년 12월 28일

(우)55341 전북 완주군 삼례읍 신금로53-23

☎ 063-291-2624,

http://samrye.ms.kr.

I 방학 기간 건강 상태 점검하기

- ☑ 방학은 건강관리를 위한 좋은 시기이므로, 학기 중 미뤄졌던 증상에 대한 병원 진료를 받습니다.
- ☑ **시력**이 갑자기 저하됐거나, 양쪽 눈 중 한쪽이라도 0.7 이하인 학생은 안과를 방문하여 적절한 조치를 취해 주시고, 안경을 착용하는 학생은 6개월마다 정기검진을 받아, 정확하게 교정을 하도록 합니다.
- ☑ **치아우식증(충치)** 치료를 해주시고, 심한 덧니나 주걱턱 등은 교정이 필요할 수 있으므로 치과를 찾아 상담하여 방학 중에 치료를 시작한다면 적응이 훨씬 쉽습니다.
- ☑ **비만** 학생은 방학 중 규칙적인 운동과 식사 등으로 체중 관리에 더욱 신경 써 주세요.
- ☑ **반복되는 증상이나 통증(두통, 복통 등)** 및 잦은 보건실 방문으로 병원 검진이 필요한 학생은 방학 기간에 전문 병·의원에서 정밀검진을 받아보기를 권합니다.

II 겨울철 입술 관리



요즘 날씨가 추워지면서 입술이 트고 피가 나서 보건실을 방문하는 학생들이 있습니다. 건조한 추운 날씨가 되면 입술이 쉽게 건조해지고, 또 이 건조함을 없애기 위해 침을 문히게 되면 더 건조하게 되어 입술이 갈라지고 피가 납니다.

입술에는 지방샘과 땀샘이 없어서 다른 신체 부위에 비해 수분 손실이 높습니다. 그래서 겨울철 기후변화에 따라 민감하게 반응하는 것입니다.

그러므로 **입술에 침을 바르는 습관을 없애고 입술보호제를 가지고 다니면서 수시로 발라주어**, 입술을 촉촉하게 보호해 주는 것이 좋습니다.

III 겨울철 유행: 노로바이러스 감염증

❁ 노로바이러스 감염증이란?

노로바이러스에 의한 **유행성 바이러스성 위장염**이다. 전염성이 강해 어린이집, 학교 등 집단 시설에서 집단 설사를 일으킬 수 있는 주요 원인 병원체이다.

❁ 노로바이러스 전파 경로

- 1) 오염된 음식·물 섭취
- 2) 환자 구토물에 의한 비말 감염, 직접적인 접촉
- 3) 수도꼭지, 문고리 등 접촉

❁ 노로바이러스 주요 증상

평균 12~48시간의 잠복기를 거친 뒤에 갑자기 **오심, 구토, 설사의 증상**이 발생한다. 증상은 24~60시간 동안 지속될 수 있으나, 대개 48시간 이상 지속되지는 않아 빠르게 회복된다. **두통, 발열, 오한 및 근육통**과 같은 전반적인 신체 증상이 동반되는 경우가 많다.

❁ 노로바이러스 감염증 예방수칙

2023.11.29.

질병관리청

— 추운 겨울 날씨에도 유행하는 —

노로바이러스

감염증 예방수칙

노로바이러스는 일상 환경에서도 3일간 생존이 가능하고, 감염력이 높아 예방과 대응이 중요합니다.

개인위생 지키기

비누로 30초 이상 손 자주 씻기

변기 뚜껑 닫고 물 내리기

안전하게 조리한 음식 먹기

음식은 충분히 익혀먹기

증상이 있다면 식사 준비하지 않기

증상이 나타나거나, 환자가 발생했다면?

* 주요 증상: 오심, 메스꺼움, 구토, 설사, 복통, 오한, 발열, 근육통

공간 구분하기

증상이 있다면 집에서 쉬기

환자와 생활공간 분리하기

환경 소독하기

지주 접촉하는 물건 소독하기 (화장실, 문 손잡이, 전화기 등)

소독 시 마스크 및 장갑 착용하기

집단발생이 의심되는 경우, 관할 보건소에 신고하기!

IV

각종 성인병의 원인, 비만

❁ 비만이란?

체내에 지방 조직이 과다한 상태.

체질량지수(BMI)가 25 이상이면 비만으로 정의한다.

*체질량지수=체중(kg)을 신장(m)의 제곱으로 나눈 값

❁ 비만의 원인

오랜 기간에 걸쳐 에너지 소비량에 비해 영양소를 과다 섭취할 경우, 에너지 불균형으로 비만이 유발된다. 유전적으로 특정 유전자의 돌연변이에 의해 식욕 조절 중추 기능에 문제가 있거나, 쿠싱증후군과 같은 내분비 질환, 식욕을 증가시키는 다양한 약제에 의해 발생하는 예도 있으나, 일반적인 비만의 경우 유전적 영향 및 환경적 영향이 복합적으로 작용하여 발생한다. 특히, 칼로리가 높은 식품이 풍부하고 신체 활동을 덜해도 사는 데 불편이 없는 현대의 생활환경이 비만의 폭발적 증가를 초래하고 있다.

❁ 비만의 증상 및 합병증

대부분의 경우 증상은 없다. 그러나 다양한 합병증을 유발할 수 있기 때문에 이에 따른 증상이 발생할 수 있다. 대사적으로는 고혈당, 고혈압, 고지혈증이 발생할 수 있고, 심혈관 질환, 호흡기 질환, 관절 질환, 생식 관련 질환, 지방간, 당뇨병 등이 동반될 수 있으며, 일부 암의 발생도 증가한다.

❁ 비만 예방 방법 및 관리 방법

중대한 질병으로 이어질 수 있는 비만!

꾸준한 건강관리로 비만 예방하세요!

비만도 질병?

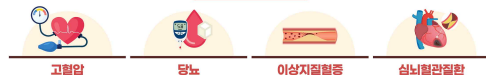
비만은 단순히 체중이 많이 나가는 것이 아닌 지방이 정상보다 더 많이 축적된 상태로 체질량지수(BMI)로 구분할 수 있습니다.

* BMI 계산법 = 체중(kg) / 키(m)²

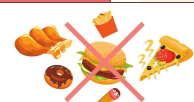
18.5 미만	18.5~22.9	23~24.9	25 이상
저체중	정상체중	과체중	비만

비만은 여러 합병증을 동반하므로, 예방과 치료가 필요한 '질병'입니다.

비만으로 인한 합병증



비만 예방수칙



건강한 식습관

- 여러 식품 골고루 섭취하기
- 기름진 음식, 당류, 염분 적게 먹기
- 천천히 식사하며 과식 피하기

규칙적인 운동

- 앉아 있는 시간 최소화하기
- 규칙적으로 유산소 운동하기
- 일주일에 2일 이상 근력 운동하기

V

한랭질환 예방하기

❁ 한랭질환이란?

추위가 직접 원인이 되어 인체에 피해를 줄 수 있는 질환으로, 대표적인 질환으로 저체온증, 동상, 동창, 침수병·침족병 등이 있다.

저체온증

심부체온이 35°C이하로 떨어지는 상태로 **오한**이 나고 **말이 어눌해지거나 의식이 흐려짐**.

동상

강한 추위에 노출되어 **피부 및 피하조직이 얼어서 조직이 손상되는 것**

동창

다습하고 가벼운추위(0~10°C)에 지속적으로 노출 시 **말초혈류장애**로 인한 **피부조직의 염증반응**

침수병·침족병

찬물(10°C이하)에 손이나 발이 오래 노출되어 발생하는 **피부 지무름** 등의 손상

특히, 어린이와 고령자, 독거노인, 만성질환자(고혈압, 심장병, 당뇨 등)는 추위 노출로 인한 열 손실을 방어하거나 보상하기 위한 기능이 일반 성인보다 낮아 한파에 더욱 취약할 수 있으므로 더욱 주의가 필요하다.

❁ 한랭질환 예방 건강 수칙

생활습관

- ▶ 가벼운 실내운동, 적절한 수분 및 균형있는 영양섭취



실내환경

- ▶ 실내내 따뜻하고 건조해지지 않도록 하기



외출전

- ▶ 체감온도 확인하기 (날씨가 추울 경우 야외활동 자제)



외출시

- ▶ 따뜻하게 옷입기 (장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용)



주의 사항

- ▶ 기저질환으로 복용하는 약이 한랭질환에 취약하게 만들 수 있어 의사와 상의하여 주의사항 숙지



❁ 한랭질환 증상 시 응급조치

- ▶ 가능한 한 빨리 의사의 진찰을 받으세요.



- ▶ 따뜻한 장소로 이동 하세요.



- ▶ 젖은 옷을 모두 제거하세요.



- ▶ 담요나 옷으로 몸을 따뜻하게 합니다.



- ▶ 추위에 노출되어 가려움, 통증 등이 있는 말초 부위는 따뜻한 물*에 20~40분간 담급니다.

* 동상을 입지 않은 부위를 담갔을 때 불편하지 않을 정도의 온도(37~39°C) 다시 추위에 노출될 수 있는 상황에는 물에 담그면 안됨.

