



고 훈

튼튼한 몸으로 열심히
배우고 바르게 자라자

남원월락 가정통신

행복한 아이들 학교

Happy-I-School

<https://school.jbedu.kr/weolrak>

문의처 : 교무실 632-8980

12월 보건소식지



건강한 겨울을 보내려면?

12월은 본격적인 겨울이 시작되는 달입니다.
날씨가 춥더라도 건강을 위해서 수시로 창문을 활짝 열어 신선한 공기로 바꿔주세요.
실내 환기, 습도조절, 적절한 신체 활동으로 건강한 겨울 만들기 바랍니다.

생활습관



- 가벼운 실내운동
- 적절한 수분 섭취
- 영양소 골고루 섭취

외출 전



- 체감온도 확인하기 (날씨가 추울 땐 야외활동 자제하기)

실내환경



- 실내 적정온도 유지 (18~20도)
- 건조하지 않도록 하기

외출 시



- 따뜻한 옷 입기
- 장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용하기



겨울철 발생하기 쉬운 질병

겨울에 유행하기 쉬운 질병은
기관지염, 독감, 감기 같은 질환이 있는데요.
날이 추워지면 바이러스의 움직임이 활발해지고
점막이 건조해지기 때문에 감염이 쉽습니다.



또한, 저체온증과 동상 등의 한랭질환도
주의해야 합니다.

한랭질환은 추워지면 혈압이 상승하고
증상이 악화되기 때문에 갑자기 추위에 노출되지 않고
실내 적정온도를 유지할 수 있도록 해야 합니다.

그 외에도 겨울철에는 갑작스런 기온 저하에 따라
혈관이 수축하게 되어 뇌졸중이나
심혈관 질환 위험도 증가할 수 있습니다.



동상, 화상 응급처치

★ 동상 응급처치

2018.12.05

질병관리본부
KCDC



동상 환자 응급처치법

※ 병원을 방문하여 진료를 받는 것이 우선입니다.



1 환자를 따뜻한
환경으로 옮깁니다.



2 동상부위를 따뜻한 물
(39~42°C)에 담급니다.
(20~40분간)



3 따뜻한 물수건을 대주고
자주 갈아줍니다.



4 손가락, 발가락 사이에
소독된 마른 거즈를
끼웁니다.



5 동상부위를 약간
높게 합니다.



6 다리 발 동상 환자는
들것으로 운반합니다.

★ 화상 응급처치

소방청
Korea Fire & Disaster Management Agency

화상 응급처치

이대로 따라해 주세요!

경미한 화상

(1도 화상, 피부만 붉어진 경우)
흐르는 찬물에 식히고
소독, 연고, 거즈 등 처치



그 이상의 화상

(2~4도 화상, 물집이 잡히거나
피부가 파손된 경우)
흐르는 찬물에 식힌 후 병원 방문
※물집은 그대로 두기



화상 부위 의류 가위로 제거

※동전열은 경우 그대로 두기



화상 부위 장신구 제거





응급처치: 하임리히법이 뭐니(복부 밀어내기)

★ 기도 폐쇄 시 이물질을 제거하는 응급처치법

: 환자를 뒤에서 안고 환자 상복부에 주먹 권 손을 대로 다른 손으로 감싼 후 복부를 강하게 밀어내는 방법

1세 이상은 하임리히법 시행

환자가 말을 하지 못하는 상황일 때
등을 아래에서 위로 밀치듯 강하게 5회 쳐주고,
차도가 없으면 바로 하임리히법을 시행

환자의 의식이 있는 상태



1. 복부 밀어내기 자세

환자의 뒤에 서서 한 손을 주먹 쥐고
팔로 환자의 허리를 감싸 안기



2. 압박 지점 및 손 모양

배꼽과 명치 중간에 주먹을 쥔 엄지손가락
부분을 대고 손을 포개어 감싸 쥐기



3. 하임리히법 시행

명치를 압박하지 않으며 환자의 복부를
아래에서 위로 강하게 밀어 올리기
(임산부, 비만 환자는 복부 대신 가슴 부위)



4. 반복 시행

이물질을 토해내거나,
환자가 의식을 잃을 때까지 시행

환자의 의식이 없는 상태

환자를 눕히고 심폐소생술 시행



[그림] 연령별 이물질에 의한 기도 막힘 대처법



1세 이하 영아



어린이



성인



피부 건조증

★ 피부 건조증이란?

: 피부 표면 지질 감소와 천연 보습 성분의 감소로 인해 피부가 하얗게 일어나고 울긋불긋해지며 가려움증이 생기고, 심할 경우 갈라지는 피부 질환을 말합니다.

★ 피부 건조증 예방법

- 실내 온도 20~22도, 습도 40~45%를 유지합니다.
(습도 40% 이하가 되면 주위 공기가 피부에서 수분을 빼앗아 갑니다.)
- 피부에 자극을 주는 옷을 입지 않도록 하고, 침대 시트는 면 소재를 사용합니다.
- 충분한 양의 물을 섭취하여 몸의 수분을 유지합니다.

★ 올바른 목욕 습관

- 뜨거운 물로 목욕하는 것은 피합니다.
- 규칙적인 목욕은 청결을 위해 필수적이지만 신체 중 필요한 부분에만 비누를 사용합니다.(손, 발, 얼굴, 겨드랑이)
- 목욕 후 타월로 피부를 가볍게 두드리는 물기를 닦고, 바로 보습제를 발라 줍니다.
(유성크림은 수분을 지키는 데 효과적입니다.)
- 보습제는 피부에 물기가 있을 때, 즉 목욕이나 샤워 직후에 바르는 것이 좋은데, 이는 보습제가 여분의 수분을 지켜줄 수 있기 때문입니다.

가려움증 심한 경우 의사 진찰받아야

건조하고 긁어서 상처가 생긴 피부는 쉽게 감염될 수 있습니다.

감염된 피부는 발적되어 부어오르게 됩니다.

때로는 진물이 나기도 하는데, 세균 감염이 생기면 감염증을 치료하기 위해 항생제를 써야 할 수도 있습니다.

뚜렷한 원인 없이 2주

이상 호전되지 않는

심한 가려움증이 있는

경우에는 의사의 진찰을

받도록 합니다.



2024년 12월 4일

남원월락초등학교장