



여울보건소식

발행인 학교장 장완호
편집인 보건교사 최지연
발행일 2019. 12. 1.

날씨가 추워지면서 실내에서 생활하는 시간이 많아졌습니다. 겨울철 실내 난방과 함께 춥다고 문을 꼭꼭 닫고 있으면 공기 속의 산소가 부족하게 됩니다. 또 두꺼운 옷의 먼지와 오염물질이 쌓여서 감기에 걸리기 쉽습니다. 춥더라도 건강을 위해서 가끔 창문을 활짝 열어 신선한 공기로 바꿔주세요. 실내 환기, 습도 조절, 그리고 적절한 활동량은 건강한 겨울나기의 기본입니다.

인플루엔자 예방 손씻기 및 기침예절

**손만 잘 씻어도
감염병을 절반으로 줄일 수 있습니다.**

손, 씻을까? 말까? 고민하지 말고 자주자주 씻으세요!

**하지만, 올바른 방법으로 씻지 않으면
손을 씻어도 상당수의 세균이 남아있어요!**

잘 씻기지 않는 손 부위

● 대부분 씻김 ● 비교적 씻기지 않음 ● 거의 씻기지 않음



*출처: Taylor L. (1978). An evaluation of hand washing techniques - 1. Nursing Times. 74:54-55

**모두 올바른 손씻기 6단계로
구석구석 깨끗한 손씻기를 실천해요!**

올바른 손씻기 6단계



올바른 기침예절과 손씻기

**기침할 때 옷소매로
입과 코를 가리고!**

[올바른 기침예절]



겨울 한파, 한랭질환 주의

대표적 한랭질환

저체온증이란?

정의

심부체온이 35℃ 미만으로 내려간 상태로
심장, 폐, 뇌 등 중요 장기의 기능 저하됨

증상

- ▶ 말아 어눌해지거나 기억장애 발생
- ▶ 점점 의식이 흐려짐
- ▶ 지속적인 피로감을 느낌
- ▶ 땀, 더러워진 발열 증상

동상이란?

정의

혹한에 의해 인체조직이 동결하여 손상되는
것으로 주로 코, 귀, 손가락, 발가락 등
노출부위에 발생함

증상

구분	주요증상
1도	피부는 통통 부어지고 가려움, 부종
2도	피부가 갈라지고, 물집이 생김
3도	피부와 피하조직 괴사, 감각소실
4도	근육 및 뼈 괴사

한파대비 건강수칙

실내에서는

- 가벼운 실내운동, 적절한 수분 섭취 및 고른 영양섭취를 합니다.**
자신의 건강상태를 살피면서 가벼운 실내운동으로 신체활동이 부족하지 않도록 합니다. 따뜻한 물이나 단 맛의 음료를 마시는 것은 체온유지에 도움이 됩니다.
- 실내 적정온도 및 습도를 유지합니다.**
창문이나 방문의 틈새를 막아 실내 온도(18~20도)가 외부로 새어 나가지 않도록 합니다. 특히 겨울철에는 공기 중 수증기 부족과 난방으로 실내가 매우 건조해지기 쉬우므로 적절한 실내습도(40~50%) 유지 및 실내 환기가 매우 중요합니다.

실외에서는

- 따뜻한 옷을 입습니다.**
대부분 체온은 머리를 통하여 발산하므로 모자와 장갑을 착용합니다. 찬 공기로부터 폐를 보호하기 위하여 마스크와 목도리로 목을 감싸주는 것도 좋습니다.
- 무리한 운동을 삼갑니다.**
야외운동이나 등산, 스키 등의 야외 활동 전에는 제자리 뛰기나 걷기운동 등으로 체온을 높인 후 관절과 인대에 무리가 가지 않는 가벼운 스트레칭으로 준비 운동을 합니다.
- 외출 전 체감온도를 확인합니다.**
우리 신체가 느끼는 체감온도를 기상예보로 확인하세요! 우리가 느끼는 체감온도가 낮은 경우에는 단시간만 추위에 노출이 되어도 동상이 쉽게 발생될 수 있습니다.
- 날씨가 추울 때는 가급적 야외활동을 자제합니다.**
빙판 위를 걷는 것은 매우 위험하므로 주의하고, 만일 어쩔 수 없는 상황이라면 허리를 굽혀 중심을 낮추고 걷는 속도와 보폭을 10~20% 줄여 걷습니다. 겨울철 보행 시에는 절대 주머니에 손을 넣지 않고 걷도록 합니다. 손을 주머니에 넣고 걸을 경우 평형감각이 둔해져서 넘어지기 쉽습니다.

<출처: 질병관리본부>

아동 성범죄자의 10가지 행동유형

미국 예방교육 전문가 켄우든 교수의 분석에 의하면 성폭력이나 유괴 등의 아동 범죄를 저지르는 범죄들은 어린이를 속이기 위해 다음과 같이 친근한 척 행동하며 유인한다고 합니다.



1. 애정을 표현합니다.

"너 정말 귀엽게 생겼다"
"너한테 잘 어울리는 게 있는데,
보러 가자!"

2. 도움을 요청합니다.

"이 물건 함께 들어줄래?" "길을 좀 알려줄래?"

3. 애완동물을 이용합니다.

"강아지가 아픈데 좀 돌봐줄래?"
"저기 고양이가 있는데 같이 보러 가자."

4. 선물을 이용합니다.

"경품 행사 중이야. 이름과 주소를 알려줄래?"

5. 위급상황을 가장합니다.

"지금 엄마가 아프시데, 널 빨리 데려오래."

6. 장난감과 게임을 이용합니다.

"새로 나온 게임기가 있어, 같이 보러 갈래?"



7. 친근한 이름을 이용합니다.

"아저씨 알지? 아빠 친구잖아,
맛있는 거 사줄게."

8. 놀이친구를 가장합니다.

"너 심심하지? 우리 같이 놀까?"

9. 온라인 채팅을 이용해 접근하기도 합니다.

"지금 놀이터로 나와."

10. 권위를 사용하기도 합니다.

"어른이 따라오라면 오는 거지!"
"나 옆 학교 선생님이야"

<출처: 아동성폭력예방캠페인, EBS>

겨울철 비타민 D 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 감소시킨다.

여느 비타민과는 달리 비타민 D는 햇빛을 쬐면 얻을 수 있다. 비타민 D 필요량의 약 10%는 햇빛 쬐기를 통해 충족되지 않기 때문에, 음식을 통해 보충해야 한다. 특히 햇빛 쬐기가 힘든 겨울엔 더 많이 섭취해야 한다

비타민 D 공급 식품은 계란·정어리·참치 캔·연어·비타민 D 강화 요거트·비타민 D 강화 우유·비타민 D 강화 오렌지 주스 등이다. 일광욕도 도움이 된다. 햇살이 강한 오전 10시~오후 3시에 20~30분, 팔·다리를 노출 한 채 일주일에 2회 햇빛을 쬐면 필요한 양의 비타민D를 합성할 수 있다.

<출처: 중앙일보>

항생제 오해와 진실

"모든 약은 독이다. 올바른 사용이 독과 약을 결정한다."

- 의학자 파라셀수스 -



약이 되기도 하고 독이 될 수도 있는 약
우리의 건강을 위해 건강을 위해 올바르게 사용
합시다.

Q 항생제 처방을 받았지만, 약을 다 먹기 전에 증상이 나아졌습니다. 남은 약은 그만 먹을까요.

A: 처방전에 따라 처방받은 약을 끝까지 드셔야 합니다.

감염이 완전히 치료되지 않고 세균이 내성을 가질 수 있도록 유도할 수 있습니다. 항생제를 의사가 처방한대로 복용해야 합니다. 남은 항생제를 공유하거나 사용해서는 안 되며 의사가 필요하다고 생각하지 않으면 항생제 처방을 요구해서는 안 됩니다.

Q 항생제 내성은 내 몸에 내성이 생겨서 약에 반응하지 않는다는 것인가요?

A: 아니요, 내성을 갖게 되는 것은 사람의 몸이 아니라 세균들입니다.

세균들이 항생제에 대항하는 방법을 만들어 항생제가 무용지물이 되는 것입니다. 그래서 개인은 물론 우리 사회 전체와 동물과 환경까지 함께 항생제를 오남용하지 않도록 조심해야 합니다.

Q 감기와 독감이 빨리 나오면 좋겠어요.

항생제 처방해 주시면 안 돼요?

A: 안 됩니다. 항생제는 세균성 질병에 사용합니다.

감기나 독감은 바이러스가 원인이라 항생제로 치료되지 않습니다. 항생제가 필요하지 않을 때 항생제를 복용하면 소화나 면역력을 담당하는 장 내 유익한 세균들도 함께 죽습니다. 의사의 진단이나 검사 결과에 따라 세균성 질환일 때, 적합한 항생제를 사용해야 합니다. 또한, 세균 감염은 개인위생 관리와 백신 접종을 통해 예방해야 합니다.

"항생제 내성의 증가는 세계적인 보건 위기이며, 각국 정부는 항생제 문제를 오늘날 국민 건강문제의 가장 큰 도전 중 하나로 인식하고 있습니다."

- 마가렛 첸(MARGARET CHAN) WHO사무총장의 성명서 중 -

<출처: 질병관리본부>

5,6학년 예방접종 안내

접종명	접종대상
Tdap/ Td (파상풍, 디프테리아, 백일해)	만11~12세 아동 (초등 5학년~중 1학년) ※ 2008년생 중 생일이 지난 아동, 2007년생 아동 전체
일본뇌염 (사백신) 5차	2007년생 중 생일이 지난 학생 (만 12세) ※ 생백신을 2차까지 접종완료 한 경우는 접종 불필요
HPV (사람 유두종 바이러스) 1차 ※ 자궁경부암예방접종	6학년 여학생만 해당 (생일 무관)