



여울보건소식

발행인 **박교장 강철성**
 편집인 **보건교사 백은희**
 발행일 **2017. 12. 1**



여울 어린이 여러분!
 크리스마스과 겨울방학이 기다려지는 계절입니다. 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.



한파대비 건강수칙



실내에서는

1. 가벼운 실내운동, 적절한 수분 섭취 및 고른 영양섭취를 합니다.

자신의 건강상태를 살피면서 가벼운 실내운동으로 실체 활동이 부족하지 않도록 합니다. 따뜻한 물이나 단맛의 음료를 마시는 것은 체온유지에 도움이 됩니다.

2. 실내 적정온도 및 습도를 유지합니다.

창문이나 방문의 틈새를 막아 실내 온기(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

1. 따뜻한 옷을 입습니다.

대부분 체온은 머리를 통하여 발산하므로 모자와 장갑을 착용합니다. 찬 공기로부터 폐를 보호하기 위하여 마스크와 목도리로 목을 감싸주는 것도 좋습니다.

2. 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.

3. 외출 전 체감온도를 확인합니다.

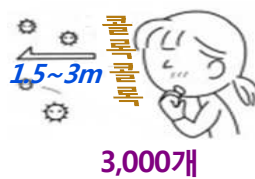
우리 신체가 느끼는 체감온도를 기상예보로 확인하세요! 우리가 느끼는 체감온도가 낮은 경우에는 단시간만 추위에 노출이 되어도 증상이 쉽게 발생될 수 있습니다.

4. 날씨가 추울 때는 가급적 야외활동을 자제합니다.

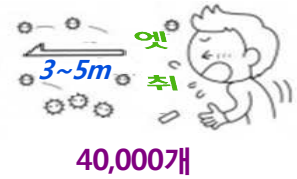
빙판 위를 걷는 것은 매우 위험하므로 주의하고, 만일 어쩔 수 없는 상황이라면 허리를 굽혀 중심을 낮추고 걷는 속도와 보폭을 10~20% 줄여 걷습니다. 겨울철 보행 시에는 절대 호주머니 손을 넣지 말고 걷도록 합니다. 손을 소주머니에 넣을 경우 평형감각이 둔해져서 넘어지기 쉽습니다. <출처 : 질병관리본부>



'비말' 재채기 한 번에 시속 160km로 쏘~



3,000개



40,000개

기침이나 재채기로 나오는 인플루엔자 바이러스는 침이나 분비물 등과 함께 멀리, 그리고 평소 호흡할 때보다 많은 양이 배출됩니다. 일반적으로 기침을 크게 한 번 하면 입이나 코를 통해 약 3000개 비말이 시속 50마일(80km) 속도로 공중으로 분사되고 재채기는 기침보다 두 배 이상 빠른 속도(100마일·160km)로 4만개 비말을 뿜어냅니다. 따라서 기침 예절을 지켜야 하는 이유가 여기에 있습니다.

<출처 : 매일경제 Health & Life>

소아청소년의 수면무호흡증

성인처럼 심한 코골이를 보이는 경우는 드물기 때문에 소아청소년의 수면무호흡증은 쉽게 발견하기 어렵다. 그러므로 소아청소년의 평소 잠자는 자세나 일상 모습을 관찰을 통하여 부모의 세심한 관심이 있어야 수면무호흡증을 발견할 수 있다.

1. 입 벌리고 자기

편도 및 아데노이드가 비대해진 아이들은 입으로 호흡하면서 잠을 자기 때문에 입을 벌리고 자는 경우가 많다.

2. 목을 뒤로 젖히고 자기

편도나 아데노이드가 비대해진 아이들은 자는 동안 최대한 목으로 통하는 숨길을 트려고 한다. 목을 뒤로 젖히면 혀가 올라가면서 숨 쉬는 통로가 넓어진다.

3. 짜증내고, 집중력 낮고, 공격 성향이 높아

피로가 쌓여 예민해져 있는 증상일 수 있다. 실제로 편도나 아데노이드가 비대해져 절제술을 받은 아이들의 짜증 빈도나 공격 성향이 줄었다는 연구도 있다.



4. 땀이 많이 나고 야뇨증이 생겨

수면무호흡증이 있는 아이들은 자는 동안 자주 깨게 된다. 자는 동안 부교감신경계가 활성화돼 신체를 안정화시키는데, 자주 깨는 아이들은 부교감신경과 교감신경계 활성화가 급격하게 교차하는 등 자율신경계 불균형이 생긴다. 이 때문에 자율신경계 이상 증상인 땀 흘림이나 야뇨증 등이 생긴다. <출처 : 헬스조선>



학부모와 함께하는 성교육 9

아동 범죄자의 10가지 행동 유형

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

1. 애정을 표현합니다.

“너 정말 귀엽게 생겼다”
“너한테 잘 어울리는게 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.

“어린이 따라오려면 오는 거지!”, “나 옆 학교 선생님이야”
<출처 : 아동 성폭력 예방 캠페인, EBS>

겨울철, 비타민D 결핍



겨울은 추위도 추위지만 몸이 햇빛을 덜 쬔 비타민D가 부족한 것도 문제가 된다. 몸에서 비타민D를 만들려면 햇빛을 쬐어야 하는데 낮에도 해가 약할 뿐더러 그나마 몸이 중무장해 햇빛이 직접 닿는 부분이 별로 없기 때문이다. 그리고 우리가 흔히 먹는 음식에는 비타민D가 별로 들어있지 않다. 적당한 햇빛량은 우리 몸과 마음을 편안하게 하여 우울증 예방에 도움이 된다.

우리 몸에서 비타민D를 합성하는데 많은 햇빛이 필요한 건 아니다. 일주일에 두 번 정도 5~30분 얼굴과 팔, 다리를 햇빛에 노출하는 것만으로도 충분하다. 그러나 2주일 후면 체내에서 절반 이상 사라지므로 규칙적으로 햇빛 즐기기를 해야 한다.



학부모와 함께하는 약물 오남용 예방교육 9

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 사용합시다.

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 나으면 좋겠어요. 항생제 처방해주 시면 안 돼요?

A: 안 됩니다. 항생제는 세균성 질병에 사용합니다.

감기나 독감은 바이러스가 원인이므로 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.

소아비만의 위험성

