



12월 보건 소식

사랑과 존경으로 참과
꿈을 가꾸어 가는
여울교육

튼튼한 몸과 고운 마음으로 슬기롭게 배우는 어린이 ◆ 전주시 완산구 고사평 8길 11 ☎ 교무실 255-9077

위드 코로나 시대, 우리가 해야 할 일

날씨가 추워지고 일교차가 심한 요즘은 감기나 독감 등 호흡기 질환에 걸리기 쉽습니다. 감기나 독감 증상은 **코로나19 임상증상과 비슷하여 구별하기 어려우니 증상이 나타나면 등교를 중지하고 먼저 진단검사를 받아야 합니다.**

- 호흡기 증상이 있으면 등교 중지 → 진단검사 실시
- 마스크 바르게 쓰기
- 비누로 30초간 손 씻기
- 인플루엔자 예방 접종하기
- 물을 자주 마시고 목을 따뜻하게 하기
- 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기



실내공기 오염 예방



사람들이 많이 모여 있는 장소에서 춥다고 문을 꼭 닫아 놓고 있으면 산소는 더 부족하게 되고, 두꺼운 옷의 먼지와 오염물질이 쌓여서 감기에 걸리기 쉽습니다.

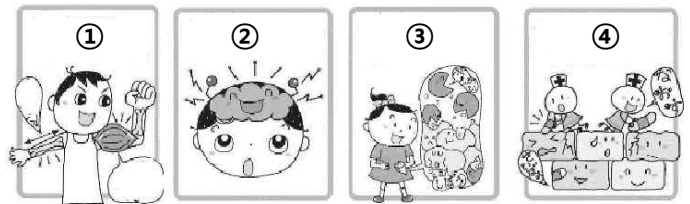
- 창문을 규칙적으로 열어 환기를 시킵니다.
- 진공청소기의 먼지 주머니와 쓰레기통을 자주 비워 청결하게 관리합니다.
- 실내 온도와 습도를 적절히 유지합니다.
- 소파, 카펫, 이불의 먼지를 자주 제거하고 햇볕에 말립니다.
- 공기를 맑게 해주는 식물을 키우는 것도 좋습니다.

꼭 필요한 성장호르몬

성장호르몬은 수면하는 동안 많이 분비됩니다. 밤 11시부터 새벽 2시 사이에 숙면을 취하는 아이가 더 건강하게 자랄 수 있는 이유입니다. 우리 몸은 60조개의 세포로 이루어져 있는데 자율신경계와 호르몬이 이

세포들을 활동시키고, 회복시키고, 건강하게 유지하게 하는 역할을 해줍니다. **적당한 운동과 규칙적인 식사와 수면 시간, 매일 적당한 양의 햇빛, 즐겁고 활기찬 운동과 자기 전에 스마트폰 금지하는 것은 성장호르몬을 증가시키는 좋은 방법입니다.**

■ 성장호르몬의 역할



- ① 뼈가 늘어나고 근육이 생깁니다.
- ② 뇌가 발달합니다.
- ③ 지방을 분해해 살찌는 것을 예방합니다.
- ④ 상처받은 세포를 치료합니다.

비만 예방

■ 체중조절을 위한 행동수칙

- 식사는 지정된 장소에서만 하며 식사 시 TV나 스마트폰을 보는 등 다른 행동은 하지 않습니다
- 작은 식기류를 사용합니다
- 음식을 먹고 난 뒤 바로 일어나세요
- 먹을 분량만 덜어놓고 나머지는 보이지 않는 곳으로 치웁니다
- 규칙적인 운동을 합니다
 - 땀을 많이 흘리는 체질이면 탈수 현상을 막기 위하여 수분을 충분히 섭취합니다
 - 운동 부족으로 인한 비만은 내과적 질환뿐만 아니라 정신적 질환도 유발할 수 있으므로 운동을 생활화하는 것이 좋습니다
 - 점진적으로 운동량을 증가시켜 적당한 운동을 합니다

겨울철 안전사고 예방

■ 겨울철 건강관리

- **보온 유지하기** : 갑자기 기온이 떨어지게 되면 심장뿐만 아니라 혈관, 호흡기 등에 문제가 발생할 수 있기 때문에 내복이나 목도리, 모자로 보온을 유지하는 것이 좋습니다

● **충분한 스트레칭** : 겨울철에는 운동을 하기 전에 긴장한 근육을 풀어주는 것이 중요합니다. 또한 체온 유지를 위해 운동 강도는 평소보다 70~80% 정도 낮추는 것이 좋습니다.

■ 겨울철 낙상사고 예방법

● **옷과 신발** : 두꺼운 옷을 입으면 활동성이 떨어져 넘어질 수 있습니다. 얇은 옷을 여러 겹 입는 것이 좋습니다. 또 굽이 높은 신발은 넘어지기 쉬우므로 바닥 면이 넓고, 미끄럼 방지가 된 신발을 신도록 합니다.

● **걸을 때** : 겨울철에는 주머니에 손을 넣고 걷지 않도록 합니다. 넘어질 때 대처할 수 없어 큰 부상을 입을 수 있습니다. 결빙된 곳을 피해 걷고 평소보다 보폭을 좁게 합니다.

겨울철 장염 예방

■ 노로 바이러스란?

영하의 추운날씨에도 오래 생존하고 크기가 매우 작으며 항생제로도 치료되지 않는 바이러스이다. 노로 바이러스에 의한 바이러스성 위장염은 나이와 관계없이 감염될 수 있으며 전 세계에 걸쳐 산발적으로 발생한다.

■ 감염경로

1. 노로 바이러스에 오염된 음식물 또는 물 섭취
2. 사람의 분변에 오염된 물이나 식품
3. 감염자의 대변 또는 구토물

■ 잠복기 및 주요 증상

1. 잠복기: 10~50시간(평균24~48시간)
2. 주요증상: 오심, 구토, 설사, 복통, 권태감, 열 등
*증상발현 후 12시간~24시간이 되면서 증상호전
3. 구토에 의한 탈수 및 전해질 장애를 교정하는 수액요법 등 대증치료

■ 예방 및 관리

1. 항바이러스 백신 등이 없으므로 개인위생 철저
2. 지하수는 사용을 자제하고 식수는 반드시 끓여먹기
3. 가열·조리한 음식물은 맨 손으로 만지지 않도록
4. 과일, 채소류는 흐르는 물에서 깨끗이 씻어서 섭취
5. 어패류 등은 가급적 85℃에서 1분 이상 가열 섭취
6. 손을 충분히 씻고 주변을 철저하게 소독

겨울철 비타민 D 결핍 예방

비타민 D는 우리 몸이 칼슘을 흡수하도록 돕고 비만·심장병·골다공증 등 만성질환의 위험을 줄일 뿐 아니라 우울증 등 정신 질환의 발생 위험을 감소시킨다.

여느 비타민과는 달리 비타민 D는 햇빛을 쬐면 얻을 수

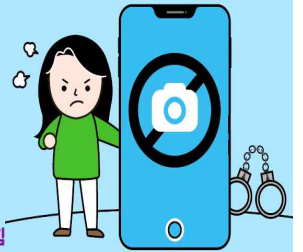
있다. 비타민 D 필요량의 약 10%는 햇빛 쬐기를 통해 충족되지 않기 때문에 음식을 통해 보충해야 한다.

특히 햇빛 쬐기가 힘든 겨울엔 더 많이 섭취해야 한다. 햇살이 강한 오전 10시~오후 3시에 20분~30분, 팔·다리를 노출한 채 일주일에 2회 햇빛을 쬐면 필요한 양의 비타민D를 합성할 수 있다.

디지털 성폭력 예방

디지털 성폭력이란 무엇일까요?

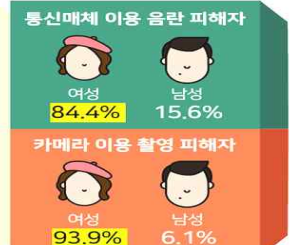
카메라나 인터넷과 같은 디지털 매체를 이용하여 상대의 동의 없이 신체를 불법 촬영하여 저장, 유포, 유포 협박, 전시, 판매하는 등의 사이버 공간 상 성적 괴롭힘



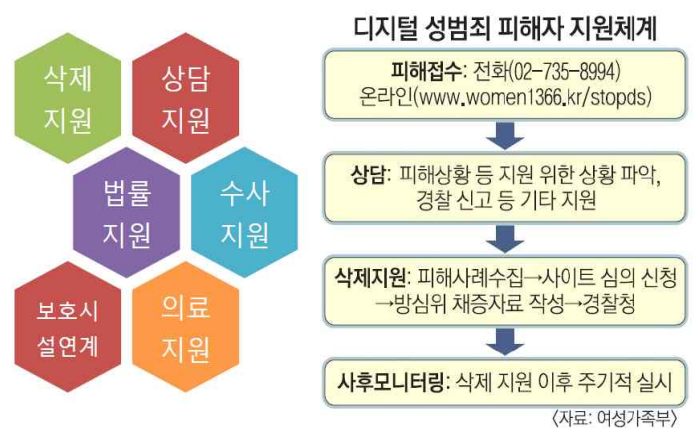
불법촬영·유포·확산

OUT

보는 순간 당신도 공범입니다.



■ 디지털 성범죄 피해자 지원센터(2018.4.30.개원)



■ 어떻게 대처할까요?

- 나와 타인에 대한 개인정보를 올리거나 전송하기 않기
- 잘 모르는 사람이 보낸 링크나 파일 클릭하지 않기
- 타인의 동의 없이 사진, 영상을 찍거나 보내거나 보지 않기
- 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 어른에게 알리기
- 촬영, 유포, 협박 등에서 두려움을 느낄 때 전문기관에 도움 요청하기 (☎1366)