



“꿈과 끼를 키우고 즐거움이 넘치는 행복한 학교”

## 가정통신문

전북 완주군 용진읍 상운길 11

☎ 교무실 243-3047, 행정실 243-7006 / Fax 243-0939

제2023 - 109호

발행일 2023.12.13.

발행처 용진중학교

본격적인 겨울이 시작되는 달입니다. 날씨가 추워도 건강을 위해서 수시로 창문을 열어 신선한 공기로 바꿔주세요. 실내 환기, 습도조절, 적절한 신체활동으로 건강한 겨울을 만들기 바랍니다.

### 겨울철 건강관리

#### ■ 실내에서는

**1. 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.

**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 적정한 실내 습도(40~50%)유지 및 **실내 환기**가 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 노출되어도 동상이 쉽게 발생될 수 있습니다.

**4. 날씨가 추울 때는 가급적 야외 활동을 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 걸도록 합니다. 손을 호주머니에 넣을 경우 평형감각이 둔해져서 넘어지기 쉽습니다.**

<출처 : 질병관리본부>

### 겨울철 안전사고 응급처치

#### 화상

- 흐르는 물에 통증이 가실 때까지 식힌다(30분 정도).
- 물집이 터지지 않도록 옷을 강제로 벗기지 말고 가위로 제거한다. 소독을 하고 화상 연고를 발라준다. 심한 화상은 병원치료를 받는다

#### 손발이 꽁꽁(동상)

- 따뜻한 장소로 옮기고 옷을 느슨하게 한다.
- 40°정도의 따뜻한 물에 담가 보온하고, 해당 부위를 문지르거나 비비지 않도록 한다.\* 뜨거운 물, 불에 쪼면 안 됨

### 백일해 및 마이코플라스마 폐렴균 등 감염병 예방수칙

●백일해는 **전염성이 매우 높은 급성 유행성 2급 감염병으로 발생 또는 유행시 24시간 이내에 신고.격리가 필요**

\* 전파경로 : 기침, 재채기 등에 의한 **호흡기 전파**

\* 백일해 예방접종을 받지 않은 경우 의사와 상의하여 연령에 알맞은 백일해 포함 백신(DTaP, DTaP-IPV, DTaP-IPV/Hib, Tdap)을 접종받도록 합니다.

\* 백일해에 걸렸거나 의심이 될 경우

① 의료기관이나 보건소에 내원하여 진료 및 검사 실시

★ **진단검사는 비인두 흡인액 등을 채취하여 신속히 진단 및 치료하고 추가 전파를 차단하기 위해 필요함.**

② 백일해를 진단받은 경우 담임선생님께 알립니다.

③ 백일해 **항생제 치료 중인 경우 항생제 투여 5일까지 자택 격리치료**

④ 타액이나 호흡기 분비물 등으로 오염된 물건은 비눗물 소독.

●마이코플라스마 폐렴균은 급성 호흡기 감염증으로 늦가을 ~ 초봄유행

\* 증상: 감염 초기 발열, 두통, 인후통이 나타나고, 기침이 2주 이상 지속(보통 3~4주간 지속) 감기증상과 비슷하여 자연 회복되나 일부 중증으로 진행되어 폐렴 등을 유발( 3~13%가 폐렴으로 진행)

\* 전파경로: 환자의 기침이나 콧물 등 호흡기 분비물의 **비말 전파** 또는 직접 접촉을 통해 감염 증상이 발생한 후 20일까지 전파가 가능

#### ● 호흡기 감염병 예방 요령



흐르는 물에  
비누로 30초 이상  
손 씻기



기침이나  
재채기는 입과  
코를 가리기



씻지 않은 손으로  
눈코입 만지지  
않기



호흡기 증상 시  
진료 및 휴식하기



증상이 있는 동안  
사람 많은 곳  
피하기



환자와 수건 물건  
등 구분하여  
사용하기

**건강한 습관! 1830 손씻기  
(1일 8회, 1회당 30초 손씻기)**

## 겨울철 식중독 예방

식중독은 여름에만 있는 것은 아닙니다. 여름 식중독은 세균에 의해 많이 발생하지만 겨울에는 주로 노로 바이러스에 의해 발생합니다. **노로바이러스**에 의한 식중독은 토하고, 배가 아프고 설사가 나면서 열이 나거나 머리가 아파 감기 증상처럼 여겨지기도 합니다. 식중독 증상은 달라도 예방하는 방법은 다르지 않습니다. 겨울에도 **손씻기, 음식은 익혀 먹고, 끓여먹는 습관** 잊지 마세요!

## 전자담배의 진실

### ☞전자담배로 금연?? 절대 아니 됩니다.

전자담배는 담배의 중독성을 일으키는 **니코틴을 주성분**으로 담배를 피우는 효과를 줍니다. 니코틴은 혈관을 수축시키고, 각성효과를 나타내는 중독성과 금단증상이 있는 **마약 성분**입니다. 전자담배는 금연 보조기가 아닙니다.

### ☞니코틴을 과량 흡수하게 될 수 있습니다.

전자담배는 과량의 니코틴 및 유해성분이 함유되어 있습니다. 전자담배는 휴대가 쉽고 피우기가 쉬워 더 자주 흡연하게 되어 과량의 니코틴을 흡수하게 될 수 있습니다.

### ☞안전 ?? - 발암물질 일반담배의 10배

전자담배는 향과 맛이 가미된 액체를 전기로 가열한 다음 그 수증기를 흡입하는 구조여서 니코틴 성분을 빠르게 뇌로 전달하기 위해 초미세 입자로 분사하므로 뇌에 큰 영향을 미치며, 니코틴이 포함되지 않은 전자담배는 발암물질이 일반담배보다 10배 높다고 일본 보건 의료 과학원이 발표하였습니다.

## 마약 예방 교육

### ● 마약이란?

의존성, 내성, 금단증상, 유해성을 가진 물질

#### 의존성

약물을 사용하고 싶은 마음이 계속 들어요.

#### 내성

약물을 점점 더 많이 사용하게 돼요.

#### 금단증상

약물을 사용하지 않으면 몸과 마음이 힘들어요.

#### 유해성

약물로 인해 개인과 이웃에게 피해를 줘요.

## 대처 방안

- ☑ 낮선 사람이 주는 음식은 절대 먹지 않아요.
- ☑ 실수로 의심되는 음식을 먹은 경우 112에 신고해요.
- ☑ 개인정보(이름, 연락처)를 낮선 사람에게 알려 주지 않아요.
- ☑ 음료에 몰래 약을 섞지 못하도록 내 컵과 음료를 스스로 챙겨요.
- ☑ 의사나 약사의 처방이 없는 약은 구매하지 않아요.

## 부모가 행복하면 아이도 행복하대요

### 1. 안전거리를 두고 지켜보기

꽃이나 나무, 아무리 사랑한다고 하루종일 옆에 앉아 물만 주면 시들어 버린다. 믿고 지켜보는 '적당한' 안전거리가 필요하다.

### 2. 자신감 키워주기

사소한 일에도 용기와 희망을 주어야 한다. 자신감은 성공으로 가는 특급열차!

### 3. 또래 아이들과 어울리게 해주기

사회생활을 하는 첫걸음은 또래 아이들과 어울리는 것이다. 분위기를 자주 만들어 준다.

### 4. '안 되는 것' 알려주기

아이가 원한다고 무조건 들어주지 않고 안 되는 이유를 '다정하게' 설명해 준다

### 5. 사람을 배려하는 마음을 가르치기

자기 자신보다 가족이나 친구를 먼저 생각하고 양보하는 분위기.

### 6. 자주 안아 주며 사랑한다고 말하기

사랑은 수시로 확인하는 것. 한번 사랑한다고 말했다고 그 약효가 영원한 것은 아니다.

### 7. 자기 일은 스스로 혼자 하는 습관을 키워주기

청소도 숙제도 다 해주는 어른이 많다. 서투르게 하더라도 혼자 하게 두자.

### \* 정신건강을 위한 10가지 수칙

- 😊 긍정적으로 세상을 본다.
- 😊 감사하는 마음으로 산다.
- 😊 반갑게 마음이 담긴 인사를 한다.
- 😊 상대의 입장에서 생각해 본다.
- 😊 누구라도 칭찬한다.
- 😊 약속시간엔 여유 있게 가서 기다린다.
- 😊 항상 웃는 표정을 짓는다.
- 😊 원칙대로 정직하게 산다.
- 😊 때로는 손해 볼 줄도 알아야 한다.
- 😊 하루 3끼 식사를 맛있게 그리고 천천히 먹는다.

## 12월 보건퀴즈

학년 반 이름

1. 겨울철 건강관리 방법은?

2. 마약 예방 수칙은 무엇일까요?

3. 전자담배가 해로운 이유는 무엇일까요?