

2018
제 107 호

12월 보건교육지

Tel 070-8677-4890
 Fax 062- 651-9682
 주소 : 우)503-832 광주광역시 남구 회서로 30
 홈페이지 : <http://samyoook.ms.kr>
 담당부서 : 학생안전생활부

인플루엔자(독감)예방

최근 광주지역에서 인플루엔자 환자의 발생이 증가하고 있어 주의가 요구되고 있습니다. 특히 집단생활을 하는 학교 특성 상 집단발병 할 가능성이 큼니다. 이에 인플루엔자 예방법을 안내해 드리오니 가정에서 많은 협조 부탁드립니다.

1. 인플루엔자 바로 알기

인플루엔자란? 흔히 독감으로 알려져 있으며 매년 겨울철에(10월 - 4월) 유행하는 인플루엔자바이러스에 의한 전염성이 높은 급성 호흡기 질환입니다.

인플루엔자의 증상은 무엇인가요? 인플루엔자바이러스에 감염된 후 1~4일 정도(평균 2일) 후부터 갑작스럽게 시작하는 고열(38~41°C), 근육통, 두통, 오한의 전신증상과 마른기침, 인후통 등의 호흡기 증상이 나타납니다.

인플루엔자는 어떻게 전파되나요? 환자가 기침이나 재채기를 할 때 분비되는 호흡기 분비물이 호흡기로 들어가 전파되며, 폐쇄 공간에서는 공기 감염도 가능하며, 건조한 점액에서도 몇 시간 동안 생존할 수 있기 때문에 인플루엔자 바이러스에 오염된 물건이나 환경을 만지고 나서 눈이나 코, 입 등을 만지는 경우 감염될 수도 있습니다. 보통 인플루엔자에 감염되면 증상이 나타나기 1일 전부터 발병 후 5일까지 전염력이 가장 높습니다.

2. 어떻게 예방하나요?

인플루엔자 예방접종 권장대상자는 인플루엔자 예방접종을 합니다. 기침과 재채기를 할 때에는 반드시 휴지나 손수건으로 가리고 하거나 옷으로 가리는 등 기침 에티켓을 준수합니다.

외출 후나 다중이 많이 모이는 장소를 다녀온 후에는 반드시 손을 씻고 평소 손 씻기를 생활화 합니다.

개인위생을 철저히 하고 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않습니다.

평소보다 물을 많이 마십니다(2,000ml이상).

신선한 과일, 채소 등 비타민이 풍부한 음식을 많이 먹고 피곤하지 않도록 무리한 활동은 자제 합니다.

생활공간은 건조하지 않도록 적절한 습도를 유지하고, 자주 환기를 하여야 합니다.

3. 주요 상황별 행동방법

고열, 근육통 등의 인플루엔자 증상이 생겼어요?

- 학교에 등교하기 전인 경우 담임선생님에게 연락하고 가까운 병원에서 진료를 받습니다. 만약 학교에 이미 등교하였다면 즉시 담임선생님이나 보건실로 갑니다. 이 때 마스크가 있으면 착용을 하고, 기침 시에는 반드시 휴지나 옷 등으로 가려야 합니다.

인플루엔자 환자와 접촉했어요?

- 고위험군이 아닌 대부분의 사람들은 인플루엔자 환자와 접촉한 것만으로는 특별한 치료나 격리가 필요없이 일상생활을 하면 됩니다. 다만 마스크를 착용하고 접촉 후 4일 정도는 사람들이 많은 장소를 피하고 의심증상이 나타나면 즉시 병의원을 방문하여 진료를 받아야 합니다.

한파대비 건강수칙

-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 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 동상이 쉽게 발생할 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 견도록 합니다. 손을 호주머니에 넣을 경우 평형감각이 둔해져서 넘어지기 쉽습니다.



<출처 : 질병관리본부>

겨울에도 식중독 조심하세요



- 여름 식중독은 세균에 의해 많이 발생하지만, 겨울에는 주로 **노로바이러스**에 의해 발생합니다. 노로바이러스는 치료제나 예방백신이 없고, 한번 걸렸다고 해서 항체가 생기는 것도 아니기 때문에 평소 철저한 예방활동이 중요합니다.
- **장염 환자와 접촉 피하기, 손씻기, 음식 익혀 먹기, 개인위생을 철저히 하는 것이 최선의 예방법**입니다.

교실 창문을 열어요!


겨울철 실내는 난방으로 산소가 부족하게 됩니다. 춥다고 문을 닫고 있으면 산소는 더욱 부족하게 되지요. 여기에 두꺼운 겨울옷의 털 먼지 등이 쌓이면 감기 등 호흡기 질환에 걸리기 쉽습니다. 다소 춥더라도 건강을 위해 쉬는 시간마다 교실 창문을 활짝 열어 환기시킵시다.




아토피 피부염 관리

아토피 피부염 (atopic dermatitis)

아토피 피부염은 주로 유아기 혹은 소아기에 시작되는 만성적 염증성 피부질환입니다. 가려움증과 피부건조증 습진을 동반합니다. 최근들어 그 발병률이 빠르게 늘고 있어 유아기 발병률이 20%에 이른다는 보고도 있습니다




아토피 피부염은 피부가 건조하기 때문에 특히 보습이 중요합니다



하지만 뜨거운 물 장시간 목욕은 오히려 피부를 건조하게 해 증상을 악화 시킵니다

악산성 성분의 클렌저를 사용하고 목욕 후 예도 자주 보습제를 사용하여 피부 수분을 유지합니다



* 출처 : 국민건강보험공단 건강자료실에서

전자담배로 금연 할 수 없는 이유

- 1. 자신의 흡연량 확인 불가함**
 - 일반 담배는 불을 붙이면 한 개비가 점점 타 들어가서 줄어듦 -> 흡연자 본인이 1개비를 피웠다는 사실을 확인하게 됨
 - 그러나 전자담배는 아무리 피워도 길이가 줄어들지 않기 때문에, 카트리지에 안에 들어 있는 전자담배 액상이 다 소모될 때까지 계속 피울 수 있음
- 2. 단 시간에 과다 사용할 가능성 높음**
 - 카트리지에 들어가는 전자담배 액상의 양은 담배 1/2갑에서 1갑 정도 분량
 - 전자담배 이용자 중 상당수가 실제로 1-2시간 안에 카트리지 1개의 양을 다 피워본 적이 있다고 함
- 3. 스스로 흡연량을 줄이기 어려움**
 - 전자담배로 금연하기 위해서는, 흡연자가 점차 전자담배의 양을 줄여나가야 하는데, 전자담배는 흡연자가 본인이 얼마나 피웠는지, 몇 모금을 흡입했는지 알 수 없기 때문에 흡연자의 의지만으로 양을 줄이기 어려움

- 4. 저 농도 니코틴의 위험**
 - 전자담배회사가 주장하는 바에 따르면 점차 농도가 낮은 니코틴 액(전자담배액상)을 사용하면 금연할 수 있다고 하지만, 실제 흡연을 할 때는 농도가 낮은 니코틴이 들어오면 더 깊이 빨아들여 니코틴을 보충하기 때문에 금연의 효과가 없음
- 5. 오히려 전자담배에 중독될 수 있음**
 - 전자담배는 일반 담배 특유의 불쾌한 냄새가 나지 않기 때문에 실내에서 비교적 자유롭게 사용할 수 있으므로, 평소보다 많이 사용하게 되어 니코틴 중독이 더 심해질 수 있고 일반 담배를 끊는 대신 오히려 전자담배에 중독되는 경우가 발생함

전자담배는 **담배사업법에 따른 담배의 종류로 분류**되고 있으며, **청소년 보호법(여성가족부 고시 제2013-49호)에 따라 전자담배 기기 장치류는 청소년유해물건으로 지정되어 있음**을 알려드립니다.

전자담배는 담배에 있는 각종 발암성분이 유사하게 검출되고 간접흡연의 위해를 주므로 실내에서 사용할 수 없고, 금연 보조수단으로 사용해서는 안됩니다.

겨울방학동안 건강 점검하기

- ▶평소에 먼 곳이 잘 안보이거나 흐릿하게 보이는 경우(안경 착용자 포함) 안과를 방문하여 정밀검진을 받고 필요시 안경을 착용하거나 안경의 도수를 재조정하기
- ▶충치(치아우식증)치료나 치아홈 메우기를 해주고, 치아교정이 필요한 학생은 치과에서 상담을 받아 보기.
- ▶비염·축농증·편도선염·중이염 등이 있는 학생은 이비인후과를 방문하여 치료하도록 합니다.
- ▶반복되는 증상이나 통증(두통, 복통, 등) 및 잦은 보건실 방문으로 병원 검진이 필요한 학생은 방학 때 꼭 병원에서 정밀 검진을 받아 보기 바랍니다.