

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.