



『우리는 이천매곡교육 가족입니다!』

# 12월 보건소식지

발송일

2024. 12. 4.

담당부서

보건실



12월은 본격적인 겨울이 시작되는 달입니다.

날씨가 추워지면서 실내에서 생활하는 시간이 많아졌습니다. 춥더라도 건강을 위해서 가

끔 창문을 활짝 열어 신선한 공기로 바꿔주세요.

**실내 환기, 습도조절, 적절한 활동**으로 호흡기 감염병(코로나19, 독감, 감기 등)을 이겨내는 건강한 겨울을 보내기 바랍니다.

## 동상 · 화상 응급처치

### ■ 화상 응급처치

1. 화상 부위를 20분 이상 흐르는 찬물에서 열기 식히기
2. 시계, 반지, 목걸이 등의 장신구 즉시 제거하기
3. 물집은 터뜨리지 않기
4. 화상 부위 깨끗한 거즈를 대고 붕대로 감아주기

※ 병원으로 가야 하는 화상

- 화학약품이나 전기화상, 흡입화상
- 화상의 범위가 넓은 경우(허벅지, 등, 배 등)
- 화상 부위가 얼굴, 손, 발, 관절, 생식기관인 경우
- 화상에 의한 통증이 계속되거나 감각이 없는 경우



### ■ 동상 응급처치

1. 증상 : 추운 곳에 장시간 노출된 경우 피부가 가렵고 부으며 붉은색을 띰
2. 손과 발을 깨끗이 닦고 말린 후 몸 전체를 따뜻하게 하기
3. 동상 부위는 37~42℃ 따뜻한 물에 20~30분 담그기

## 한랭질환 예방수칙

한랭질환은 추위가 직접적인 원인이 되어 인체에 피해를 입힐 수 있는 질환입니다.

■ 한랭질환 중 대표적인 질환: 저체온증, 동상

2024.11.20. 질병관리청

### 한랭질환자 조치요령

추운 날씨에 쓰러진 사람을 발견하면 신속히 병원으로 데리고 가거나 의식이 없는 경우 빠르게 119로 신고하고 따뜻한 곳으로 옮겨주세요.

환자가 의식이 있는 경우 따뜻한 음료나 도움이 될 수 있으나, 의식이 없는 환자에게는 위험할 수 있어 주의가 필요합니다.

2024.11.20.

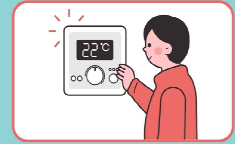
질병관리청

## 한랭질환 예방수칙



### 생활습관

가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취, 고른 영양분을 가진 식사하기



### 실내환경

실내 적정온도와 습도를 유지하고 건조해지지 않도록 하기



### 외출 전

체감온도 확인하기  
(날씨가 추울 경우 야외활동 자제)



### 외출 시

따뜻한 옷(장갑, 목도리, 모자, 마스크 등) 입기, 무리한 운동은 하지 않기

## 우리 가족 건강 프로젝트

국립보건원에서 10년 동안 학생들의 신체성장지표 연구한 결과들을 종합해 보니 어른들로부터 대물림되는 비만의 고리가 있음을 알게 되었습니다. **핵심은 습관!** 아이들 혼자 습관을 바꿀 수는 없습니다. 어른들이 먼저 끊어 주세요. 가족이 함께하고, 변화해야 아이들의 건강을 되찾을 수 있습니다.

### ● 온가족이 함께하는 변화 실천하기

- ☑ 자녀들과 함께 밖으로 나와 주세요!
- ☑ 자녀들이 먹을 건강한 식재료를 선택해 주세요!
- ☑ 부모님이 먼저 운동을 시작하시고 함께해 주세요!
- ☑ 일찍 충분히 잘 수 있는 분위기를 만들어 주세요!
- ☑ 칭찬과 격려로 아이들을 응원해 주세요!

## 겨울 건조기, 피부가려움증 예방

일교차가 심하고 공기가 건조한 환절기에는 피부의 수분을 빼앗아 피부를 더욱 가렵게 만들 수 있어요.

### ● 피부가려움증을 완화하기 위해서는

- ☑ 피부에 수분을 유지하고 피부 본래의 기능을 원활하게 하기 위해 **보습제**를 사용해요.
- ☑ 실내 습도를 적절히 유지하고 너무 뜨거운 물로 장시간 목욕하지 않아요.
- ☑ 샤워 후에는 즉시 보습제를 바르는 것이 중요해요.
- ☑ 스트레스를 줄이는 것도 피부 건강에 좋아요.
- ☑ 필요하다면 피부과 전문의의 상담을 받아 도움을 받아요.

## 전자담배의 실체

### 1. 전자담배는 '금연치료제'다?

- ② 금연치료제로서의 안전성, 효능이 입증된 바가 없다
- 전자담배 1회 흡연 시 정해진 니코틴 흡입량이 없어 사용자의 흡연 습관에 따라 건강유해성이 배가된다

### ① 그렇다 ② 그렇지 않다

- 전자담배는 니코틴 중독을 오히려 악화시킬 수 있다
- 금연치료제로서 니코틴 보조제는 식품의약품안전처에서 승인한 제품인 니코틴 패치, 껌, 캔디류 만이 안전하다

### 2. 전자담배에는 유해물질이 없다?

#### ① 그렇다 ② 그렇지 않다



국내에 유통되는 전자담배 성분 분석 결과 발암물질 및 독성 화학물질 검출

#### 아세트알데하이드 용도

소독제, 염료, 폭발물, 향수, 풍미제, 착향료 등

#### 포름알데하이드 용도

비료, 살충제, 살균제, 곰팡이 제거제, 제초제, 오수처리제 등

### 3. 금연구역에서 전자담배를 피워도 괜찮다?

#### ① 그렇다 ② 그렇지 않다

전자담배는 담배사업법에 따라 담배로 규정

국민건강증진법에 따라 공공이용시설 및 지자체별로 지정된 금연구역에서 전자담배 흡연 시 과태료 부과

청소년의 전자담배 사용도 불법

## 마약류 예방 카드 뉴스

### 개봉된 음료나 물을 받지 않아야 합니다



- 마약류 중 액상 형태이고, 색깔, 냄새, 맛이 없어 구분이 어려운 약물은 음료나 물에 섞을 경우 포시가 나지 않아 범죄 목적으로 많이 이용됩니다.
- 낯선 사람이 제공하는 음료, 물, 사탕, 과자 등 모든 음식을 절대로 받지 않아야 합니다. (개봉하지 않은 것도 안심할 수 없습니다.)
- 또한 자리 이동 시 본인의 음료는 꼭 챙겨서 이동해야 합니다.

### 젊은층을 노리는 경우가 많습니다



- 마약류 운반책으로 이용하려는 주 대상은 평범한 사람들입니다.
- 젊은층, 가정주부 등을 노리는 사례가 많이 발생합니다.
- 최근에는 청소년을 이용하려는 범죄도 계속 증가하고 있습니다.
- 마약류 운반자는 단순 소지만으로도 처벌될 수 있습니다.

※ 출처: '부적법'은 침 들어오다가... 마약 대리운전 주의보, 연합뉴스TV(2022. 08. 11.)

### 마약류로부터 자유로운 나라는 이제 없습니다

- 전 세계가 마약류와의 전쟁 중입니다.
- 마약류로부터 나와 가족의 건강과 미래를 지키기 위해서는 우리 모두의 관심과 노력이 필요합니다.
- 자녀들이 마약류에 노출되거나 범죄 피해를 입지 않도록 가정에도 관심을 갖고 살펴봐 주시기 바랍니다.

#### 상담 및 교육기관

☎ 한국마약퇴치본부 : 1899-0893  
• 전국 13개 지역 시도사무소 방문, 문자, 메일, 전화 상담 가능  
• 의료기관 치료 연계

#### 학생 마약류 예방 교육자료

☎ 학생건강정보센터 : https://schoolhealth.kr

#### 입원, 외래 치료 및 상담기관

☎ 지역사회 내 치료보조기관  
☎ 중독관리통합지원센터

#### 마약범죄 신고기관

☎ 경찰: 112  
☎ 검찰: 1301  
☎ 관세청: 125

※ 상담, 교육 및 치료 기관에서 상담 시 모든 개인정보가 철저히 보호됩니다.  
※ 본인뿐만 아니라 가족, 주변인을 통한 상담도 가능합니다.

## 서로의 경계를 존중해요

구분	구체적인 경계 침해 사례
물리적 경계	-동의 없이 상대방 휴대전화를 가져와서 보기 -노크하지 않고 갑자기 문 열기
신체적 경계	-원치 않는데 만지거나 어깨 주무르기, 엉덩이 톡톡 치기 -친근감의 표현으로 손으로 치거나 발로 차기
언어적, 감정적 경계	-소리 지르기, 위협하기, 계속 전화하기 -상대방이 뭐하는지 계속 물어보기 -무작정 찾아오기, 싫다고 하는데도 계속 따라 다니기
시각적 경계	-남의 몸 몰래 엿보기 -자기 몸의 특정부위를 일방적으로 보여주기 -음란물을 일방적으로 보여주기 -인터넷 SNS에 허락받지 않고 사진이나 동영상 올리기

### 《우리몸의 경계》



우리 모두에게는 눈에 보이지 않지만 경계가 있습니다. 상대방의 경계는 침범하지 않고 존중해야 합니다.

\*\* 자료출처:참보건연구회

-----<절 취 선>-----

## 보건 퀴즈

학년 번 이름: \_\_\_\_\_

\* 질문에 알맞은 답을 쓰세요.

1. 한냉 질환 예방법 중 생활 습관 3가지를 적어주세요.

2. 우리 모두에게는 보이지 않는 경계가 있다. 남의 몸을 몰래 엿보는 경우, 자기 몸의 특정부위를 일방적으로 보여주는 경우는 ( )를 침범한 사례이다.

3. 전자담배에 대해 옳은 것은 무엇일까요?( )

- ① 전자담배는 금연 치료제다.
- ② 전자담배에는 유해물질이 없다.
- ③ 금연구역에서도 전자 담배를 피워도 된다.
- ④ 전자 담배는 연령제한이 없다.
- ⑤ 전자담배는 니코틴 중독을 악화 시킬 수 있다.

\*보건소식 퀴즈 12월 13일까지 보건실로 제출해주세요.