



“건강 특음이”

이천사동초등학교 ☎ 031-638-9163

<http://www.sadong.kr>

교 훈
바르게 슬기롭게 씩씩하게

◎ 발행인 : 학교장 정정자
◎ 담당자 : 보건교사 유연재
◎ 발행일 : 2021. 1. 11 (1월호)

즐거운 겨울방학이 얼마 남지 않았습니니다.

날씨가 춥다고 문을 꼭 닫고 움직이지 않는 생활습관은 실내의 바이러스 번식을 높이고, 면역력이 저하될 수 있습니다. 옷을 따뜻하게 입고 적절한 운동을 하는 것이 중요합니다.


마스크 착용, 손 씻기 등 개인 위생을 생활화하여 건강한 사동초 학생이 되길 바랍니다.



코로나19 예방 강조사항



가정에서는

- ♥ 매일 수시로 건강상태 확인하기 
- ♥ 코로나19 예방수칙 준수
- ♥ 의심증상이 있을 경우 반드시 선별진료소 방문하여 진료·검사 받기
- ♥ 다수가 모이는 다중이용시설 이용 자제
- ♥ 원격수업 기간에도 건강상태 자가진단 하기
- ♥ 학생 및 동거인 코로나19 검사, 확진 등 사안 발생 시 즉시 담임교사에게 연락



마스크 올바르게 착용



입만 가리는 착용 턱에 걸치는 착용 걸을 만지는 행위 코만 가리는 착용

· 카페나 음식점에서 음식 섭취 전·후나 대화 시 마스크를 항상 착용해야 합니다
· 잠시 마스크를 벗어야 하면 오염되지 않도록 깨끗한 봉투에 보관합니다

겨울철 응급처치(화상, 동상)





화상이란?

화상이란 **뜨거운 열에 데어서 상하거나 또는 그렇게 입은 상처**를 말합니다. 정도에 따라 1, 2, 3도로 나눌 수 있습니다.



예방 및 관리

- ♥ 화상 부위를 **찬물에 20분 정도 담가** 피부의 열기를 충분히 식히기
*열을 직접 대면 피부 손상을 일으키므로 주의
- ♥ 화상부위가 옷에 싸여 있는 경우 옷을 벗기지 말고, 가위로 조심스럽게 제거 
- ♥ 소독된 거즈로 느슨하게 덮고, 물집이 생긴 경우 터트리지 않기(세균감염)
- ♥ 된장, 소주 등 민간요법 금지 
(피부 깊숙한 곳의 화기는 빠지 못하고, 표면만 식혀서 상처가 악화 됨)




동상이란?

동상이란 **추위에 살갗이 얼어서 조직이 상하는 일**로 정도에 따라 1, 2, 3, 4도로 나눌 수 있습니다.



예방 및 관리

- ♥ 손과 발을 깨끗이 닦고 말린 후 몸 전체를 따뜻하게 보온
- ♥ 동상이 생긴 부위가 있다면 **37~42℃ 정도의 따뜻한 물에 20~30분간 담그기** 
- ♥ 동상 예방을 위하여 손발을 자주 씻고, 항상 건조한 상태를 유지
- ♥ 추위에 노출되어 있을 때는 젖은 내의나 양말, 젖은 방한복을 입지 않기
- ♥ 혈액순환에 지장을 주는 몸에 짝 조이는 옷 피하기

청소년들이 호소하는 코로나 시기 트라우마 5가지

1. 사회적 단절 - 외로움 트라우마

- 친구를 만나지 못하는 사회적 만남의 박탈
- 가족만큼 가까운 친구들과 만나지 못하는 외로움
- 존재감에 대한 걱정, 잊혀질까봐 두려운 마음
- 희박해진 학교, 학급에 대한 소속감과 불안감
- SNS로 소통하면서 생긴 오해와 소문, 사이버 따돌림과 괴롭힘

2. 위생수칙 강조 - 잔소리 트라우마

- 마스크에 대한 잔소리
- 손 씻기에 대한 잔소리
- 위생 수칙에 대한 종합적인 잔소리

3. 불규칙한 일정 - 일상유지 트라우마

- 잦은 일정의 변경
- 온라인 수업 참여의 어려움
- 불규칙한 생활의 어려움

4. 코로나로 인한 부족 - 결손 트라우마

- 놀기만 한다는 비난
- 제대로 한 것이 없다는 주변 어른들의 걱정
- 뭔가 제대로 배운 것이 없다는 기분, 공허한 기분

5. 조절 곤란 - 중독 트라우마

- 조절이 쉽지 않은 게임, 온라인 드라마 정주행, 유튜브 시청
- 손에서 떨어지지 않아 반복되는 조절 실패의 두려움

청소년들의 우울을 예방하는 5가지 백신

1. 친구 백신

: '집에만 있으면서 놀고 있으니 좋겠다' 라고 하지 마세요. 외로움과 두려움을 알려주시고, 친구에게 연락하고 함께 산책이라도 하고 오라고 해 주세요.

2. 격려 백신

: 마스크 쓰기, 손 씻기를 열심히 하는 아이들에게 위생 수칙을 지키려고 노력하는 점을 격려해 주세요. 마스크 스트랩도 준비해 주시고, 좋은 향의 비누도 선물해 주세요.

3. 규칙 백신

: 일정을 함께 확인해 주시고, 알람도 서로 맞추어놓고, 불규칙한 일정을 잘 상기할 수 있도록 함께 노력하고 도와주세요.



4. 안심 백신

: 코로나 시기 누구나 예전에 하던 방식 그대로 할 수 없었습니다. 한 것이 없다는 것을 부각하지 마시고, 그래도 잘 했던 것들을 알려 주세요.

5. 조절 백신

: 어른도 코로나 시기 스마트폰으로 보고 있는 여러 콘텐츠로 인해 잠도 설치고 생활이 어렵습니다. 아이들과 함께 조절 계획을 잘 짜고, 그 계획을 잘 지켰을 때 많이 칭찬해 주세요.

우유와 약의 상관관계

◆ 위장약 먹을 때

우유에 들어 있는 칼슘은 위 점막을 보호하는 성분인 수산화알루미늄 겔 (위장약성분)과 상극으로, 칼슘과 약이 만나면 혈중 칼슘 수치 상승으로 구토, 식욕부진, 변비, 졸음 등이 생길 수 있습니다.

◆ 항생제 먹을 때

항생제 종류 중 퀴놀론계의 테트라사이클린 성분의 항생제를 우유, 유제품 등과 함께 복용하면 칼슘과 항생제가 결합해 체내 흡수를 방해하여 약효가 사라집니다.