

12월 보건소식지

크리스마스와 겨울방학이 기다러지는 12월입니다. 날씨가 추워지면서 실내에서 생활하는 시간이 많아졌습니다. 좁더라도 건강을 위해 창문을 활짝 열어 신선한 공기로 바꿔주세요. 그리고 적절한 신체 활동을 통해 건강한 겨울나기를 준비해봅시다!

위드코로나 시대, 우리가 해야 할 일은?



날씨가 추워지고 일교차가 심한 요즘! 감기나 독감에 걸리기 쉬워졌습니다. 감기나 독감 증상은 코로나19 임상증상과 비슷하여 구별하기 어려우니 증상이 나타나면 등교를 중지하고 먼저 진단검사를 받아야 합니다.

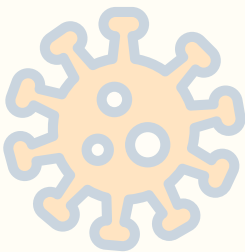
- ☑ 호흡기 증상이 있으면 등교중지! 후 진단검사 실시
- ☑ 마스크는 바르게 써요~ (코와 입을 완전히 덮기)
- ☑ 비누로 손 자주 씻기!
- ☑ 물을 자주 마시고 목을 따뜻하게 하기
- ☑ 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기



매일 아침 '건강상태 자가진단' 어플로
나의 상태를 확인해요.



겨울철 장염, 노로바이러스 예방



노로바이러스 감염증이란,

노로바이러스에 의한 유행성 위장염으로 전염성이 매우 강하며 매우 추운 날씨에도 오래 살아남는다는 특징을 가지고 있습니다.

노로바이러스에 오염된 음식이나 물을 섭취하여 감염되고, 복통, 발열, 구토, 설사 등의 증상을 보이게 됩니다.

어떻게 예방하나요?



비누를 사용해서
30초이상 손 씻기



조리도구는
소독해서 사용

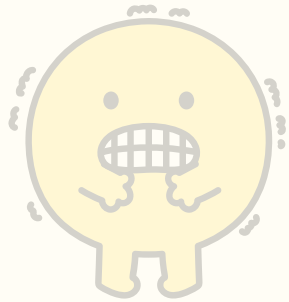


물은 끓여서
마시기



생식은 삼가고
끓여먹기

추우면 왜 덜덜덜 몸이 떨릴까요?



12월 1일은 세계 에이즈의 날



아주 추운 날씨에 밖에 나가면 우리 몸이 덜덜덜 떨리지요?

이것은 우리 몸이 추위를 느끼면 **36.5도의 체온을 일정하게 유지하기 위해 몸을 떨리게하면서 열을 내기위해 일어나는 현상**입니다.

추운 날에는 우리 몸이 열을 많이 빼앗기게 되면서 빼앗긴 열을 보충하기 위해 몸의 근육을 떨게하면서 열을 내는 것이지요.

우리 몸이 덜 떨리게 하기 위해서는 **목도리, 모자, 장갑 등을 착용**하여 나의 체온을 지켜주어야 합니다.

에이즈란, **후천성면역결핍증후군**으로 HIV(인간면역결핍바이러스)라는 에이즈 원인 바이러스가 몸에 들어와 감염되는 질병입니다. 우리 몸의 방어벽인 **면역체계를 손상시켜 수많은 감염에 대항하여 싸울 수 없게 만들어** 많은 질병을 발생시키지요.

치료받지 않으면 사망에 이르게 되지만, **감염이 되어도 증상이 나타나지 않기에 검사를 받기 전까지는 아무도 모른다**는 것이 무서운 질병입니다.

어떻게 감염되나요?

1. 감염자의 혈액을 수혈받거나 주사기, 바늘을 함께 사용한 경우
2. 감염된 산모의 임신이나 수유를 통해 아기가 감염

우리에게 꼭 필요한 성장호르몬



성장호르몬은 우리가 잠을 자는 동안 많이 분비됩니다.

주로 밤 11시부터 새벽2시 사이에 깊은 잠을 자게되면 활발히 분비되지요. 일찍 자는 학생들이 더 건강하게 쑥쑥 자랄 수 있는 이유입니다.

성장호르몬이 하는 일은 무엇일까요?

1. 뼈가 자라나고 근육이 생깁니다.
2. 뇌가 발달합니다.
3. 지방을 분해해 비만해지는 것을 예방합니다.
4. 상처받은 세포를 치료합니다.

성장호르몬이 활발히 활동할 수 있도록 일찍 잠자는 습관을 들여봅시다.



건강하고 즐거운 겨울을
맞이해봅시다~!

