

제 2019 - 92호



誠實 · 勤勉
和合 · 奉仕
創造 · 開拓

가정통신문

전주한일고등학교

http://hanilgo.hs.kr
전주시 완산구 백제대로 442
교무실 ☎ 063-274-2162
행정실 ☎ 063-274-2161

9월 한일보건 소식지

독감 예방접종 안내

- ◆ 예방접종 적정시기 : 9월 -11월
- ◆ 독감면역형성시기 : 접종 후 2주-4주 사이
- ◆ 면역 지속기간 : 1년 (필요 시 매년 접종)
- ◆ 우선 접종대상 : 폐질환자, 심장질환자, 만성질환, 3학생 학생 및 평소 호흡기 질환에 취약한 학생

완결기 건강관리

“ 첫째도 예방, 둘째도 예방입니다 !! ”

- 날씨가 시원해졌다고 방심하지 않습니다!!
- 야외활동 시 일교차가 큰 날씨에 대비합니다!!
- 충분한 휴식과 수분 섭취합니다!!
- 외출 후에는 개인 위생관리를 철저히 합니다!!
- 반드시 비누로 손을 자주 씻습니다!!
- 모든 식품은 반드시 유통기한을 확인합니다!!
- 학원, 독서실에서 눈병주의, 눈을 비비지 않습니다!!

★ 교실창문을 열어요! ★

혹시 공부하다가 머리로 아프고, 어지럽고, 토할 것 같은 느낌이 난적이 있나요?

사람들이 많이 모여 있는 장소에서 문을 닫아놓으면 오염된 실내공기와 인체로부터 발산되는 열 때문에 실내 온도가 상승되고 또 공기 중의 수증기나 땀 때문에 습도가 올라갑니다. 특히, 기온이 낮아지면서 문을 꼭꼭 잠그고 있으면 산소는 더 부족하게 되고 두꺼운 옷의 먼지와 오염물질이 쌓여서 감기에 걸리기 쉬워요. 좀더라도 건강을 위하여 **쉬는 시간에는 교실 창문을 활짝 열어 신선한 공기로 바꿔주세요.**

양성평등한 명절 만들기

온가족이 함께 웃고 즐기는 명절이 되기 위한 실천 지침

1. 온 가족이 명절을 어떻게 보낼지 회의하고, 각자 명절 때 맡은 역할을 실천 한다.(상대방을 존중)
2. 남녀가 함께 명절 일을 분담한다.(요리, 설거지 등)
3. 명절을 형제자매 집에서 돌아가면서 보내고, 시댁과 친정의 순서를 두지 않고 보낸다.
4. 음식과 차례 상을 되도록 간소하게 한다.
5. 온 가족이 함께 즐길 수 있는 명절놀이를 한다.
6. 어려운 이웃과 함께 나누는 따뜻한 명절을 보낸다.

>>즐거운 추석연휴를 위해<<

식중독예방	과식은 금물	화상 주의	벌, 뱀 주의

※ 벌집 조심

벌이 달려들 때는 자세를 낮추고 팔을 휘젓지 말고 움직임을 작게 하고 재빨리 그 장소를 빠져 나간다.

1. 벌집을 발견하면 함부로 손대지 말고 119로 연락합니다.
2. 벌에 쏘였을 때는 재빨리 신용카드 등으로 긁어서 침을 제거하고 비눗물로 깨끗이 씻고 약을 발라줍니다.
3. 냉찜질 30분 정도 해주면 통증이 가라앉습니다.
4. 숨쉬기 힘들면 빨리 병원으로 이송합니다.

가을철 주의할 유행 감염병

가을철 중증열성혈소판감소증후군(SFTS), 쯤쯤가무시, 신증후군 출혈열과 겨울철 인플루엔자, 노로바이러스 발생이 증가할 것으로 예상됩니다.

아래 내용을 참고하여 가을철 감염병을 예방합시다.

종류	특성	감염경로	증상	발생시기
중증열성혈소판감소증후군		SFTS-바이러스에 감염된 참진드기에 물려 전파	고열, 소화기 증상(구토, 오심, 설사)	9~10월
쯤쯤가무시		관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	털진드기에 물린 상처, 열, 두통, 발진	10~12월
레지오넬라증		냉각탑수, 목욕탕, 건물의 급수시설에서 만들어진 물에서 증식한 레지오넬라균이 호흡기로 흡입되어 발생	발열, 기침, 호흡곤란, 전신피로감	연중, 하반기 발생 증가
인플루엔자		인플루엔자바이러스에 감염된 사람이 기침이나 재채기 시 배출되는 비말로 전파	발열, 기침, 피로감	12~4월
노로바이러스		노로바이러스가 서식하는 오염된 물 또는 음식물 섭취 시 감염	설사, 구토, 복통	11~4월

가을철 발열성 질환 감염 예방 요령

1. 들쥐가 많은 지역의 산이나 풀밭에 가는 것을 피한다.
2. 잔디위에 침구나 옷을 걸쳐놓지 않는다.
3. 야외활동 후 귀가 시에는 옷에 묻은 먼지를 털고 목욕.
4. 가능한 한 피부의 노출을 적게 한다.(긴 옷 착용)
5. 작업 시 손발에 상처가 있는지를 확인하고 장화, 장갑 등 보호구를 착용한다.
6. 감염 우려 동물을 없애도록 노력한다.
7. 이상 증세(고열)가 있으면 의사의 진료를 받는다.



 보건소식지는 학교 홈페이지에서도 볼 수 있습니다.