



5월 보건소식

전주북초등학교
제 2021-71 호
2021.05.04.

· 주소 : 전주시 덕진구 소리로 180 · 교무실 241-5949 · FAX 241-5950 · 보건실 241-5954

코로나19 일상 속 방역 실천

▶ 생활 속 거리두기 수칙

- ① 아프면 3~4일 집에서 머물기
- ② 사람과 사람 사이는 두 팔 간격 거리두기
- ③ 손 씻기, 기침예절 지키기, 마스크 착용하기
- ④ 실내는 주기적 환기와 소독하기
- ⑤ 거리는 멀어져도 마음은 가까이 하기



▶ 등교하기 전 가정 내에서는 반드시 체온을 측정하여 발열이나 호흡기 증상이 있을 경우에는 학교에 연락 후 등교하지 않아야 합니다. 가정에서는 체온계를 구비해서 가정 내에서 아동들의 발열 상태가 측정될 수 있도록 적극 협조해 주시기를 부탁드립니다.

▶ 기저질환(고위험군)으로 주치의가 학교 등교중지를 권고하거나 보호자님께서 아동의 등교를 원하지 않을 경우에는 등교 전에 의사진단서(소견서)를 담임교사에게 제출 시 해당기간 동안의 결석은 출석으로 인정됩니다.

여성암 예방접종은 초등학교부터!

자궁경부암예방접종(무료실시대상: 만12세 여자청소년)

▶ 사람유두종바이러스(HPV)는 생식기 감염을 일으키는 흔한 바이러스로, 지속 감염 시 자궁경부암의 유발원인 중 70%를 차지하는 고위험 유전형 바이러스입니다.

▶ 현재 국가 예방접종사업으로 HPV 예방접종을 만 11-12세 여성 청소년에게 총 2회(6개월간격으로 2회 제공)에 걸쳐 실시하고 있으며 만 9세부터 접종이 가능합니다. 조기에 예방접종을 실시하면 여성암의 90%이상 높은 예방효과를 볼 수 있습니다.

▶ 접종대상 학생은 보호자 동행 하에 보건소에 방문하여 주민등록등본 등 신분확인 서류 지참하여 접종할 수 있습니다.

일본뇌염 감염 주의 안내

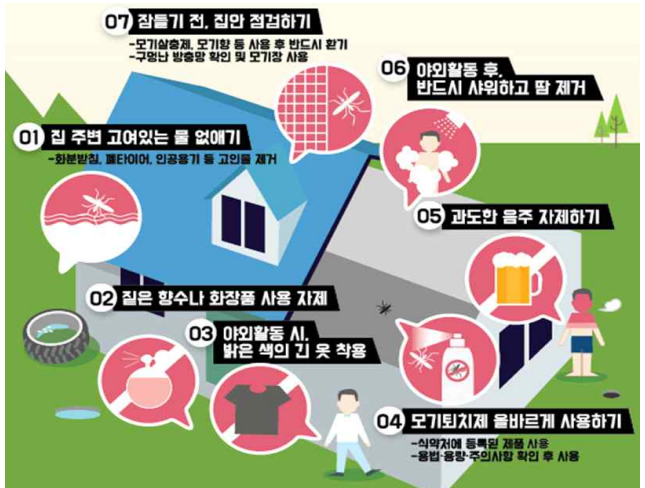
질병관리본부는 지난해보다 2주 빠른 3월 26일에 **일본뇌염주의보**를 발령하였습니다. 추위가 물러가고 여름날씨처럼 따스한 날씨가 지속되는 요즘 모기에 물리지 않도록 조심해야 합니다.

일본뇌염 바이러스를 가진 모기에 물리면 99% 이상은 무증상이거나 열을 동반하는 가벼운 증상을 보입니다. 하지만 드물게 급성뇌염으로 진행될 수 있고, 뇌염의 20~30%는 사망에까지 이를 수 있기 때문에 모기에 물리지 않도록 주의해야 합니다.

▶ 생후 12개월에서 만 12세 아동은 표준일정에 맞춰 예방접종을 꼭 완료할 수 있도록 해주세요.

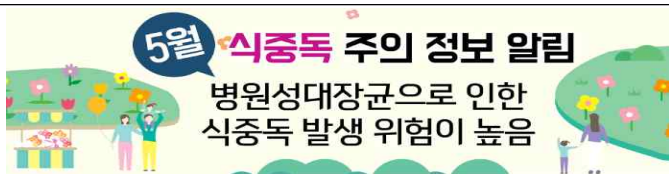
(※일본뇌염, 가장 좋은 예방법은 예방접종!)

모기 매개 감염병 예방



모기피피제 사용시 주의사항 <출처:질병관리본부>

- 기피성분으로 DEET, Icaridin(=picaridin), eucalyptus oil (PMD), IR3535 등이 함유된 스프레이 또는 바르는 모기 기피제 준비해 주세요.
- 허용량을 초과하지 않도록 노출된 피부나 옷에 얇게 바르고, 눈이나 입, 상처에는 사용하면 안됩니다.
- 야외 활동시에 주로 사용하고 건물 내에 들어와서는 바른 부위를 물로 깨끗이 세척해 주세요.
* 약효는 주로 3~4시간 정도 지속
- 어린이의 손에 닿지 않는 곳에 보관해 주세요.



- ① 조리 전·후 비누를 사용하여 30초 이상 손씻기
- ② 도시락 위생적으로 만들기
 - 과일·채소류는 흐르는 물로 깨끗이 씻기
 - 조리 음식은 중심부까지 완전히 익히기
 - 김밥을 준비할 경우 밥은 식초, 매실액 등 양념과 섞어 충분히 식히고, 재료도 익힌 후 충분히 식혀서 만들기
- ③ 안전하게 용기에 담아서 보관·운반하기
 - 밥과 반찬은 식힌 후 별도 용기에 각각 따로 담기
 - 실온에서 2시간 이상 보관하지 않기
- ④ 안전이 확인되지 않은 계곡물·샘물 등 함부로 먹지 않고 끓인 물이나 생수 가지고 가기
- ⑤ 식사 전 반드시 손을 깨끗이 씻거나 물티슈로 닦기
- ⑥ 장시간 실온, 자동차 트렁크 등에 보관된 음식은 먹지 않기



꽃가루 알레르기 예방

- ▶ 꽃가루 알레르기는 꽃망울이 터지면서 나오는 아주 작은 꽃가루에 의해 발생합니다. 알레르기 체질인 사람이 코·기도 등을 통해 이 같은 꽃가루를 들이 마시면 알레르기성 호흡기 질환을 앓게 됩니다.
- ▶ 꽃가루로 인한 대표적인 증상은 **알레르기성 비염, 결막염, 피부염**과 **기관지 천식**입니다.

꽃가루 알레르기를 미리 방지하기 위해서는

- ① 꽃가루가 심하게 날리는 시기에는 실외 활동 줄입니다.
- ② 알레르기가 있는 학생들은 꽃이 많이 핀 장소의 방문은 피합니다.
- ③ 바람이 심하게 부는 날은 외출을 자제합니다.
- ④ 외출 시 안경과 마스크를 착용하도록 합니다.
- ⑤ 귀가 시 옷을 털고 손을 씻은 후 실내로 들어가도록 합니다.
- ⑥ 꽃가루가 날리는 기간에는 빨래를 실외에 널지 않도록 합니다.
- ⑦ 진공청소기보다는 물걸레로 집안 구석구석을 자주 닦아 주는 것도 효과가 있습니다.

두 손의 기적, 심폐소생술

심장마비를 목격한 사람이 즉시 심폐소생술을 시행하게 되면 그렇지 않은 경우에 비해 심장마비 환자의 생명을 구할 수 있는 확률이 3배 이상 높아집니다.

심폐소생술은 심장마비가 발생했을 때 인공적으로 혈액을 순환시키고 호흡을 돕는 응급치료법입니다.



① 응급 상황 판단

- ▶ 사고 현장은 안전한가?
- ▶ 어떤 사고가 발생했는가?
- ▶ 사상자는 얼마나 발생하였는가?



② 119에 도움 요청

- ▶ 사고 발생 장소와 경위
- ▶ 환자의 수와 상태
- ▶ 주위의 위험요소 확인
- ▶ 도움요청자의 이름과 전화번호
구조대가 올 때까지 전화를 끊지 않는다.



③ 응급 처치 실시

- ▶ 심폐소생술 : 의식이 없을 때
- ▶ 지혈 : 출혈이 있을 때
- ▶ 응급의료 전화 상담원이 안내하는 처치



④ 전문 응급 의료인에게 인계

- ▶ 소량이라도 피를 토하는 경우
- ▶ 갑자기 가슴 통증을 호소하는 경우
- ▶ 잠깐이라도 의식을 잃는 경우
- ▶ 일시적이나 신체 마비 증상이 있는 경우

★ 심폐소생술 순서 : **깨우고(의식 확인) -> 부르고(119구조요청) -> 누르고(가슴압박)**



<의식확인>



<119 구조요청>



<30회가슴압박>



★ 입을 마주대는 인공호흡을 생략한 채 가슴압박만 실시하여도 소생가능성을 높일 수 있습니다.

2021.05.04.

전 주 북 초 등 학 교