



5월 보건 소식지

발행인: 부귀중학교장
편집인: 보건교사
발행처: 부귀중학교
보건실 070-4278-5602

우) 55416 진안군 부귀면 상거석길 14-7 교무실 ☎063)432-8546, FAX 063)433-4885

5월은 수두, 유행성 이하선염, 수족구병 등 호흡기 감염병이 빈발하고, 야외활동이 늘어남에 따라 진드기나 모기 매개 감염병의 위험성도 높아지는 시기입니다. 규칙적인 식사와 운동, 충분한 수면과 적당한 휴식 등 건강생활습관을 지키고 손 씻기, 기침예절 등 개인위생수칙을 준수하며 호흡기 증상이 있을 때는 마스크를 착용하고 병원진료를 적극적으로 받는 등 건강관리에 신경쓰도록 합니다.

감염병 예방 : 진드기 매개 감염병

1. 진드기 매개 감염병이란?

세균이나 바이러스에 감염된 진드기에 물려 발생하는 **감염병***
*중증열성혈소판감소증후군(SFTS), 쯤쯤가무시증, 라임병 등
SFTS의 경우 치명률이 높고 백신이나 치료제가 없기 때문에
야외 농작업이 많은 농업인뿐만 아니라 주말농장, 등산을 하는
일반인도 감염되지 않도록 주의해야 해요.

2. 진드기 매개 감염병 예방수칙



야외 활동 시

- ✓ 돗자리 사용하기
- ✓ 진드기 기피제 채기기
- ✓ 풀밭 위 눕지 않기
- ✓ 야생동물, 산길 접촉 않기



야외 활동 후

- ✓ 옷은 털고 세탁하기
- ✓ 머리카락, 귀 뒤쪽 등 확인
- ✓ 돗자리 세척하기
- ✓ 샤워 또는 목욕하기

3. 치료 및 관리법

의심증상 확인하기

진드기 매개 감염병은 고열(38℃ 이상)과 두통, 구토 등을 동반하므로 야외활동 후 몸에 이상이 있는지 살펴봅니다.

※이외에도 혈소판·백혈구 감소에 따른 혈뇨, 혈변과 피로감, 근육통, 경련, 의식 저하와 같은 신경학적 증상과 다발성 장기부전 동반 가능

몸 구석구석 확인하기

야외활동(작업) 후 귀가 즉시 몸에 붙은 진드기, 진드기에 물린 자국, 검은 딱지가 있는지 찾아봅니다.

즉시 의료기관 방문하기

진드기에 물렸거나 의심증상이 나타나면 즉시 의료기관을 방문해 주세요.

진드기 매개 감염병 증상은 코로나19 증상과 유사하므로 농작업 또는 야외활동력을 의료진에게 알려주세요.

5월 31일은 세계 금연의 날

♠ 세계 금연의 날

1987년 세계보건기구(WHO)가 창립 40주년을 맞아 담배 연기 없는 사회를 만들기 위하여 지정한 날

♠ (카드뉴스) 내 몸 건강을 위한 선택은?

흡연



평균수명
16년 단축

금연



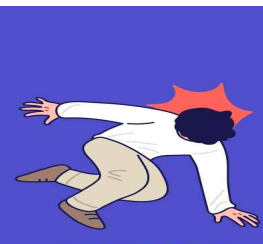
사랑하는 사람과 함께
크리스마스를 16번 더



폐기능저하



혈액순환이 좋아지고
폐기능 향상



뇌심혈관계 질환
위험



금연 15년 지나면
관상동맥질환에 걸릴 위험이
비흡연자와 같아짐



혈압 맥박 상승,
정상적인 산소공급방해



폐암을 포함한 모든 암,
심장마비, 만성폐질환의
위험 감소

질병 정보 : 천식

세계 천식의 날 : 세계천식기구(GINA[Global Initiative for Asthma])에서 천식에 대한 인식증진을 목적으로 매년 5월 첫 번째 화요일을 세계 천식의 날로 지정.

1. 천식이란?

기관지에 생기는 알레르기 염증성 질환으로 집먼지 진드기, 반려동물의 털과 비듬, 곰팡이, 꽃가루, 먼지 등의 알레르기 물질이 기관지 점막에 들어와서 알레르기 염증을 일으키는 질환

천식 자가진단 체크리스트

한 가지라도 해당사항이 있다면 천식일 가능성이 높습니다.

- ✓ 차가운 공기, 오염된 공기를 들이마시면 가랑가랑하는 소리가 들리거나 발작적으로 기침이 난다.
- ✓ 밤에 가슴이 답답하고, 숨이 차고, 숨소리가 거칠거나 기침이 발작적으로 나서 잠이 깬 적이 있다.
- ✓ 감기에 걸리면 숨이 차고, 숨을 쉴 때 가랑가랑하는 소리가 들리거나 기침이 한 달 이상 지속된다.
- ✓ 운동 중이나 직후에 숨이 차고 가랑가랑하는 숨소리가 난다.
- ✓ 사무실에서 근무 중일 때는 숨이 차고 가랑가랑하는 숨소리가 나는데 휴가 때는 괜찮다.
- ✓ 매년 봄이나 가을에 기침이 한 달 이상 지속되거나 숨이 차는 기간이 있다.
- ✓ 시험 때나 정신적인 스트레스가 심할 때 숨이 차거나 가랑가랑하는 숨소리가 난다.
- ✓ 가족 중에 천식이나 알레르기비염 환자가 있고 가랑 가슴이 답답하고 숨이 찬다.

2. 천식 예방 · 관리 수칙

① 나쁜 공기 피하기

실내에서는 실내 난방, 음식조리 시에도 오염물질이 발생할 수 있으니 **적절한 환기가 중요**해요. 하지만 대기오염이 심한 날은 환기를 자제하여 **오염물질을 차단**해 주세요. 대기오염이 심한 날에는 **외출을 자제**하고 부득이하게 외출할 때는 꼭 **마스크를 착용**(주치의와 상의)해 주세요.

② 흡연은 절대 금지!

흡연은 기도염증을 악화시키고 기관지의 청소기능을 약화시켜 감염에 취약한 상태로 만들어요. 폐기능 및 **약물에 의한 효과도 떨어뜨려** 천식약이 잘 듣지 않게 되기도 합니다. 천식이 있다면 반드시 **금연!** 간접흡연도 피해주세요.

③ 감기 피하기

천식 환자의 경우 **감기에 걸리면 급성발작 위험이 높아**집니다. 감기는 손 씻기만으로도 큰 예방효과가 있으니 일상 속 **손 씻기를 습관화**해 주세요. 또한 **독감(인플루엔자)**은 감기와 달리 갑자기 증상이 시작되어 **합병증 발생 위험이 높**습니다. 미리 미리 **예방접종** 잊지 마세요!

④ 의사와 친해지기

천식의 특성상 증상이 오래 지속되고 반복되므로 중간에 포기하거나 검증되지 않은 민간요법을 찾는 경우가 많습니다. 천식은 **꾸준한 치료로 정상적 생활이 가능한 대표적 질환**입니다. 의사의 지시에 따라 약물을 꾸준히 사용하는 것이 중요합니다.

‘가정의 달’ 5월 : 가정폭력 예방교육

1. 가정폭력의 개념

가정구성원 사이에서 폭력을 수단으로 상대방을 억압·통제하는 신체적·정신적 또는 재산상 피해를 수반하는 모든 학대 행위

2. 가정폭력의 유형



신체적 폭력



정서적·언어적 폭력



경제적 폭력



성적 폭력

3. 가정폭력의 오해와 편견

편견1	편견2	편견3	편견4
처음이니까?	가정폭력은 개인의 사적인 문제?	너무 사랑해서 그랬다?	피해자에게도 문제가 있어 폭력을 유발한다?

4. 가정폭력에 대한 대응과 적극적 대응을 어렵게 만드는 이유

가정폭력에 대한 대응	적극적 대응을 어렵게 만드는 이유
<p>자리를 피하거나 집 밖으로 도망갔다</p> <p>주위에 도움을 요청했다</p> <p>1.0</p> <p>12.5</p> <p>43.1</p> <p>45.6</p> <p>배우자에게 맞대응했다</p> <p>별다른 대응을 한 적이 한 번도 없다</p> <p>출처: 여성가족부(2019), 2019년 전국 가정폭력 실태조사</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 가정폭력을 가족 간의 사적인 일로 취급하는 사회적 인식 2. 가정의 유지에 초점을 둔 법과 제도 3. 보복범죄에 대한 미약한 처벌 4. 성역할 규범 5. 다양한 가족 형태에 대한 차별적 인식

5. 가정폭력 피해자 지원기관



6. 가정폭력에 관한 우리의 태도 / 피해자를 지지해 주세요!



이야기 들어주기



방관하지 않고 개입하기



필요한 지원에 대해 생각하기



문제에서 벗어날 수 있게 돕기