



## 2023. 10월 보건소식

♣ 교무실 262-9205 ♣ 행정실 261-5618 ♣ FAX 261-4986

<http://cheongwan.es.kr/>

## 독감, 코로나 등 호흡기 감염병 예방

안녕하십니까?

인플루엔자(독감) 유행주의보 발령과 더불어 우리 학교에도 인플루엔자, 코로나19, 감기 등 호흡기 감염병 환자 발생이 증가하고 있습니다.

특히, 학생 연령대에서 인플루엔자(독감) 유행이 빠르게 확산 되고 있어, 아래와 같이 호흡기 감염병 예방수칙을 재강조하오니, 가정에서도 주의 깊게 관찰하여 주시고 질환 예방에 협조 부탁드립니다.

## ◆ 등교중지 및 출석인정

- 인플루엔자에 걸린 경우, 「학교보건법」 제8조 및 동법시행령 제22조에 따라 감염병 환자 및 의사환자 등에 대하여 등교(등원) 등을 중지할 수 있음.
- '인플루엔자 관리지침'에 **인플루엔자로 인한 등교, 출근 중지 기간은 "해열제 복용 없이 정상체온 회복 후 24시간이 경과할 때까지" 입니다.**

- 다만, 중증의 증상을 보이거나, 면역저하자 등의 경우는 의사의 판단에 따라 등교, 출근 제한 기간이 달라질 수 있음.

- 인플루엔자 진단을 받은 경우 등교하지 않고 집에서 휴식을 취해야 함(등교중지)

-의사소견서 또는 진료확인서 제출 시 출석인정

(※ 독감 병명과 격리기간 기재)

## ◆ 학교 조치 사항

- 발열, 의심 증상이 있는 학생은 병원에서 검사를 권유하며 충분히 휴식하고 완치 후 등교합니다.

## ◆ 인플루엔자(독감)

- 잠복기: 1~4일(평균 2일)
- 증상: 전신증상 및 호흡기 증상이 갑자기 시작됨, 발열(고열), 두통, 근육통, 피로감 등의 전신증상, 인후통, 콧물, 코막힘, 기침 등의 호흡기 증상, 주로 소아에서는 구토, 오심, 설사 등의 소화기 증상이 동반됨, 흉통, 안구통, 복통, 경련 등의 증상이 동반되기도 함

- 전파경로: 주로 환자가 말하거나, 기침 또는 재채기를 할 때 나오는 비말(침방울)에 의해 전파

- 전파기간: 성인은 대개 증상이 생기기 하루 전부터 증상이 생긴 후 약 5~7일까지, 소아는 증상 발생 후 10일 이상 감염력이 있는 경우도 있음

## ◆ 가정에서의 협조사항 및 개인위생 준수

- 인플루엔자(독감) 예방접종을 권유합니다.
- 인플루엔자 등 호흡기 감염병 예방수칙 준수
- 호흡기 증상 시 올바른 마스크 착용 및 기침예절 준수
- 흐르는 물에 비누로 30초

이상 손 씻기

- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기

- 발열 및 호흡기 증상 시 의료기관 방문하여 진료받기

- 유행 시기에 다수가 모이는 장소 방문 및 의심증상자 접촉 피하기



## 눈의 건강관리

모든 학습은 80%가 눈을 통해 이루어지기 때문에 시각을 통한 학습은 생활에서 중요합니다. 나날이 심해지는 환경오염과 그로 인한 유전자변이 등으로 인해 타고나는 시력과 성장하는 시력에 많은 영향을 미치고 있습니다. 안구건조가 심해지면 염증이 나 다른 심한 안구질환으로 시력이 악화될 수 있기 때문에 평소에 관리를 해주는 것이 좋습니다.

- 실내가 너무 건조하면 가습기를 사용하고 공간이 너무 밀폐되지 않도록 적절히 환기하기
- 냉온방기에 바람이 나오는 곳에 가급적 가까이 있지 않기
- 간접흡연, 먼지가 많은 곳, 매연이 많은 곳은 피하기
- 바람이 심하게 불거나 햇볕이 강한 환경에서는 선글라스와 같은 보안경을 착용하기
- 컴퓨터 작업이나 눈을 많이 쓰는 업무를 장시간 하고 있다면 중간중간 눈을 쉬게 하기
- 컴퓨터 스크린을 눈높이 아래로 가게 하기

# 올바른 약 사용하기

## -마약류와 10대 범죄 예방-

마약은 우리나라에서 엄격하게 금지하고 있습니다. 「마약류 관리에 관한 법률」에 따라 마약을 소지하거나 사용하였다면 최대 5년 이하의 징역, 마약을 사고, 판매하는 사람들에게는 최대 무기징역까지의 죄의 무게를 더하고 있습니다. 그리고 청소년 또한 처벌의 대상이 됩니다.

SNS, 다크웹, 메신저 등의 사이트를 통해 은밀하게 마약을 구매하거나 판매하고 있으며, 실제로 10대 청소년이 가정에서 마약을 재배했다는 기사 등 많은 청소년 마약 투약 사례들이 끊임없이 나오고 있습니다. 그러므로 우리 모두 마약류의 위험성을 항상 인지하고 있어야겠습니다.

마약을 한번 하면 강력한 중독성으로 인하여 빠져나오기가 쉽지 않아서 많은 사람이 마약의 늪에서 허우적듭니다.

호기심과 궁금증으로 마약에 손을 대고 싶어졌거나 "나는 마약을 해도 나중에 금방 끊을 수 있어"라고 생각을 한다면 그것은 잘못된 생각입니다.

**마약류와 10대 범죄**

**소지, 투약** 최대 5년의 징역

**유통** 최대 무기징역

**마약은 불법이며, 호기심도 안돼요!**  
청소년도 처벌을 피할 수 없습니다.

출처: 「청소년 보호법」 제2조 제4호

### ★ 위험에 처한 친구 도와주기

- 친구에게 도움을 요청할 수 있는 사람들, 전문기관들을 알려주세요.
- 친구가 도움을 요청할 수 있도록 격려해 주세요.

## 진드기 매개 감염병 예방수칙

### 진드기 매개 감염병이란?

- 세균이나 바이러스에 감염된 진드기에 물려 발생하는 감염병을 말함
- 대표적으로 쯔쯔가무시증, 중증열성혈소판감소증후군(SFTS), 라임병 등이 있음
- 가을철(9~11월)에 가장 많이 발생하며, 야외활동\* 시 진드기에 물려 감염될 수 있음

\* 농축산 관련 작업, 주말농장, 등산, 캠핑, 성묘, 낚시 등

증상

고열/두통

오한

근육통

오심/구토/설사

## 진드기 매개 감염병 특성

<b>쯔쯔가무시증</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>주요특징: [진드기 물린 자국] → 검은 딱지(가피)</li> <li>임상증상: 발열, 근육통, 오한, 발진, 두통 등</li> <li>발생시기: 1~12월(10~11월에 집중발생)</li> <li>잠복기: 10일 이내</li> <li>치명률: 0.1~0.3%</li> </ul>	
<b>중증열성혈소판감소증후군(SFTS)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>주요특징: [진드기 물린 부위에] → 붉은 반점</li> <li>*백신과 치료제 없음</li> <li>임상증상: 38℃ 이상 고열, 구토, 설사, 두통, 근육통 등</li> <li>발생시기: 4~11월</li> <li>잠복기: 5~14일</li> <li>치명률: 약 20%(2013~2022년 평균 치명률 18.7%)</li> </ul>	
<b>라임병</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>주요특징: [진드기 물린 부위에] → 과색모양 붉은 반점</li> <li>임상증상: 발열, 오한, 피로감, 두통, 관절통 등</li> <li>발생시기: 여름철</li> <li>잠복기: 3~30일</li> <li>치명률: 0.1% 미만</li> </ul>	

1

야외활동 전

옷 제대로 입고

밝은 색 긴팔, 긴 바지, 모자, 양말, 신발 등 착용

2

야외활동 전

기피제 뿌리고

사용하는 기피제의 지속시간 확인하여 자주 뿌려주기

3

야외활동 중

땀지리 사용하고

땀발에 옷 빗어놓지 않기

4

야외활동 후

옷 털고, 세탁하고

옷은 털어서 세탁하기

5

야외활동 후

씻으며, 물린 흔적 찾아보고

벌레 물린 상처 또는 진드기 확인하기

6

야외활동 후

빨리 병원가서 치료받고

열이 나가거나 아프면 바로 병원 가기

2023. 10. 23.

청완초등학교장