



어느덧 1학기를 마무리하며 여름방학을 맞게 되었습니다. 방학은 학기 중 미뤘었던 질병의 진단과 치료, 정기검진, 예방접종 등 필요한 건강관리를 할 수 있는 아주 좋은 기회입니다. 방학 동안 건강을 관리하여 건강하고 즐거운 여름방학을 보내시길 바랍니다.

## 여름방학 건강관리

▶ 학교에서 실시한 건강검사 결과 이상이 있었거나 평소 몸과 마음에 안 좋은 곳이 있었다면 방학을 이용하여 전문의와 상담 및 치료를 권장합니다.



\* 평소 몸이 아파 보건실을 자주 방문한 학생

▪ 방학은 진료받을 좋은 기회! 평소 반복되는 통증이나 증상, 시간상 미뤘던 건강 문제, 건강검진 결과 필요한 검사 등 정확한 진단 및 치료를 합니다.

▪ 학생 건강검진결과 “정밀검사요함” 학생은 재검진을 실시하여 주세요!

\* 충치 치료: 정기적 구강 검사를 하여 충치 치료, 치석 제거, 치아 교정 등 필요한 구강 관리를 합니다.

\* 시력 관리: 시력검사 결과 어느 한쪽이라도 시력이 0.7이하인 경우 안과검진 및 적절한 조치를 합니다.

\* 예방접종 완료: 만 12세에 받아야 하는 예방접종을 완료합니다.

① Tdap(또는 Td) 6차, ② 일본뇌염(사백신 5차 또는 생백신 2차), ③ HPV 1,2차(여학생만 대상)

\* 비만 예방과 적정 체중 유지: 올바른 식이와 규칙적인 운동을 적극적으로 합니다.

## 호흡기 감염병 예방

<p><b>백일해, 마이코플라스마 폐렴균 예방</b></p>	<p>* 최근 청소년 사이에서 호흡기 감염병인 「백일해, 마이코 플라즈마 폐렴균 감염증」이 유행하고 있습니다. 기침, 발열, 두통, 인후통 등 의심 증상이 있는 경우 마스크를 착용하고 가까운 의료 기관에서 진료 및 검사를 받으세요. 항생제 치료가 필요한 감염병입니다.</p>
<p><b>호흡기 감염병 예방수칙</b></p>	<p>* 올바른 손씻기의 생활화 (30초 이상 물과 비누 이용) * 기침 예절 실천 (기침은 옷소매에) * 실내에서 자주 환기하고 환경위생 깨끗이 유지 * 발열, 기침, 콧물 등 호흡기 증상 있을 시, 의료기관을 방문하여 적절한 진료 받기</p>
<p><b>감염병 확진 시</b></p>	<p>* 다음의 감염병을 학생 본인이 진단받은 경우 - 백일해, 마이코플라스마 폐렴, 독감(인플루엔자), 결핵, 홍역, 콜레라, 세균성 이질, 장티푸스, 파라티푸스, 장출혈성 대장균 감염증, A형 간염 ☎️ 여름방학 중 확진 시 담임선생님께 연락 하기</p>

## 폭염대비 건강수칙

### 건강한 여름나기



물은 자주 마시고!



항상 시원하게!



휴식은 충분하게!



매일 기온 확인하기

## 폭염대비 건강수칙



온열질환은 작은 실천으로 예방할 수 있습니다



## 온열질환 응급조치



- 고열
- 속속(땀이 많이 남)하거나 건조(뜨거운)한 피부
- 빠른 맥박과 호흡
- 두통
- 피로감과 근육경련



### 이런 분을 조심하세요!



고령자 및 독거노인



야외근로자



만성질환자  
(고혈압, 당뇨병, 영하, 뇌졸중 등)



어린이

## 수인성·식품매개감염병 예방

## 해외여행 감염병 예방

2024. 7. 25.

## 수인성·식품매개감염병 6대 예방수칙!



### 수인성·식품매개감염병이란?

세균, 바이러스 등에 오염된 물이나 음식 섭취로 인해 주로 구토, 설사, 복통 등의 장관증상을 보이는 질환

### 주요 예방수칙

- 1** 올바른 손씻기 생활화
- 2** 음식은 충분히 익혀 먹기
- 3** 물은 끓여 마시기
- 4** 채소, 과일은 깨끗한 물에 충분히 씻어 먹기
- 5** 설사 증상이 있는 경우 음식 조리 및 준비 금지
- 6** 위생적으로 조리하기  
\* 통, 도어 30초 이상, 60도 이상 가열 또는 조리하여 섭취

- 여행국가 감염병 발생정보 확인하기
- 출국 최소 2주전까지 예방접종 받기
- 해외여행 시 동물 접촉 피하기
- 입국시 건강상태 질문서 제출하기
- 귀국 후 증상 발생 시 질병관리청 1339 신고하기

2024. 7. 5.

전주남중학교장 (직인생략)