



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>백일해, 마이코플라즈마 폐렴균 예방</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>호흡기 감염병 예방수칙</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>감염병 확진 시</p>	<p>* 다음의 감염병을 학생 본인이 진단받은 경우 - 백일해, 마이코플라즈마 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!

질병관리청
KDCA

온열질환 응급조치



증상
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, 심장병, 당뇨, 뇌졸중 등)



어린이

수인성·식품매개감염병 예방

해외여행 감염병 예방

2024. 2. 23.

질병관리청

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, 도마 30초 이상 소독, 생선, 고기 등은 잘 익혀 조리

질병관리청
KDCA

해외여행 시 이것만은 꼭! 해외감염병 예방수칙



여행국가 감염병 발생정보 확인하기



출국 전 예방접종 예방약, 예방물품 챙기기



해외여행 시 동물 접촉 피하기



입국 시 건강상태 질문서 제출하기



귀국 후 감염병 증상 1339 신고하기

- 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

2025. 7. 7.

전주남중학교장 (직인생략)