



7,8월 보건소식지

제 2024-100호

♣ 교무실 251-5811

♣ 행정실 251-5809

♣ FAX 251-5813



http://www.cjsb.es.kr

무더운 날씨가 시작되는 계절입니다.

올해는 이른 더위에 모기까지 기승을 부릴 것으로
알려져 건강에 많은 주의가 필요합니다.

7-8월은 방학이 있는 기간인 만큼
평소 몸에 이상이 있거나 정기 검진(치과, 안과 등)
이 필요한 학생은 병원에 방문하여
적절한 진료를 받고, 규칙적인 생활과 운동으로
건강한 여름을 보내시기 바랍니다.



방학기간! 건강상태 점검하기

학교에서 실시한 검진
결과에 이상이 있었으나
아직 병원에 못 갔나요?

자주 아프거나
불편한 곳이 있나요?



● 아래에 해당된다면 여름방학을 이용해 꼭 진료를 받으세요!

1. 시력이 한쪽이라도 0.7 이하인 학생
2. 충치가 있거나 부정교합이 있어 교정이 필요한 학생
3. 소변검사 결과 요잠혈, 요단백, 요당이 나온 학생
4. 이외 반복되는 증상.
(이유없는 두통, 복통 등 증상이 있는 학생)

올 여름을 건강하게

건강한 여름나기 이렇게 준비하세요!

물 자주 마시기

▶ 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로
자주 물 마시기
* 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취

사원하게 지내기

▶ 사원 자주 하기
▶ 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자)
▶ 활활하고 밝은 색깔의 가베옷 못 입기

더운 시간대에는 휴식하기

▶ 가장 더운 시간대
(보 12시~오후 5시)에는 휴식하기
* 입자가 넓어지고 가벼운 양복, 건강기능식품 섭취
활동 강도 조절하기

매일 기온 확인하기

▶ 매일 기온, 폭염특보 등을 확인하여
폭염 시 야외활동 자제하기

온열질환은 작은 실천으로 예방할 수 있습니다

질병관리청 KCDA

마이코플라스마 폐렴 유행주의보 발령

2024.6.21.

질병관리청

마이코플라스마 폐렴 유행주의보 발령 안내

질병관리청이 실시하는 표본감시 참여기관의 입원환자 수가
2주 연속 250명 이상 발생하여 유행주의보 발령('24.6.24.~)



마이코플라스마 폐렴균 감염증이란?

- 마이코플라스마 폐렴균 (*Mycoplasma pneumoniae*)에 의한 급성 호흡기 감염증
- 주로 소아, 학령기 아동, 젊은 성인층에서 유행하는 폐렴의 흔한 원인
- 환자의 기침, 콧물 등 호흡기 비말, 직접 접촉을 통해 감염
- 전세계적으로 3~7년 주기로 유행하며, 국내의 경우 2015년, 2019년, 2023년에 유행

유행주의보 발령 기간 알아두어야 할 점

- 18세 이하 마이코플라스마 폐렴 환자의 항생제 치료를 위해
담당 의사가 항원검사를 실시할 경우, 건강보험 급여 적용

호흡기감염병 예방수칙

- ① 올바른 손씻기의 생활화
- ② 기침예절 실천
- ③ 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- ④ 발열, 기침, 콧물 등 호흡기 증상 있을 시, 의료기관을 방문하여 적절한 진료 받기
- ⑤ 실내에서 자주 환기하기
- ⑥ 어린이집, 유치원, 학교 등 집단시설 내 전파 예방을 위해 환경관리 철저히 하기

냉방병 예방을 위한 생활수칙

냉방병은 실내와 밖의 온도차가 5~8도 이상 지속되는 환
경에서 장시간 머물 때 나타납니다. 갑작스러운 온도 저하는
피부에 가까운 혈관을 급속도로 수축시키는데, 이로 인하여
혈액 순환 장애가 생기고 두통, 소화불량, 몸살, 면역력 저하
등이 일어나게 됩니다.

● 냉방병 예방을 위한 생활수칙

1. 에어컨 필터를 자주 청소하여 '청결을 유지' 합니다.
2. 실내외 온도차를 5도 이내로 하고, 냉방 중 2시간마다 5분
정도는 환기를 시킵니다.
3. 에어컨 바람을 피부에 직접 쐬지 않도록 합니다.
4. 카페인 많이 든 커피나 청량음료 대신 따뜻한 물이나 차
를 마시고, 비타민이 많이 든 제철과일을 먹어 수분을 보충
합니다.

여름철 물놀이 안전수칙

 <p>수영을 하기 전에는 반드시 준비운동을 하고 구명조끼를 착용해요.</p>	 <p>물에 갈 때 심장에서 먼 부분 [다리→팔→얼굴→가슴]순으로 들어가요.</p>
 <p>식후 바로 수영을 하면 위 경련이 발생 할 수 있으니 충분히 휴식을 취해요.</p>	 <p>수영 능력 과신은 금물! 무모한 행동도 하면 안 돼요.</p>

● 물에 빠지면 어떻게 해야 할까요?

물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고 즉시 119에 신고해요!







구조 대원이 없다면 튜브, 장대 등 주위 물건을 던져 익수자가 잡고 나오도록 해요.



구조 경험 없는 사람은 무모한 구조를 하면 안 되며 함부로 물에 뛰어들면 안 돼요!

진드기 매개 감염병

진드기 매개 감염병이란 세균이나 바이러스에 감염된 진드기에 물려 발생하는 감염병으로 대표적으로 **쯔쯔가무시증**, **중증열성혈소판감소증후군(SFTS)**, **라임병** 등이 있습니다.

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

진드기 매개 감염병! 최선의 예방책은 진드기에 물리지 않는 것입니다

1 **0829매개 감염**
옷 제대로 입고



밝은 색 긴팔, 긴 바지, 모자, 양말, 신발 등 착용

2 **0829매개 감염**
기피제 뿌리고



사용하는 기피제의 지속시간 확인하여 자주 뿌려주기

3 **0829매개 감염**
옷자리 사용하고



물장에 옷 벗어놓지 않기

4 **0829매개 감염**
옷 털고, 세탁하고



옷은 털어서 세탁하기

5 **0829매개 감염**
씻으며, 물린 흔적 찾아보고



발에 물린 상처 또는 진드기 확인하기

6 **0829매개 감염**
빨리 병원가서 치료받고



발이 나거나 마르거나 바로 병원 가기

온열 질환 예방하기

온열질환은 **열로 인해 발생하는 급성질환**으로 고온 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치 시 **생명을 위협하는 질병**으로 대표적인 질환입니다.

온열질환 종류

<p>열사병</p> <p>체온조절 기능 장애로 발생</p>  <p>증상 고열, 땀이 나지 않음</p>	<p>열탈진</p> <p>땀을 많이 흘려 염분과 수분 손실로 발생</p>  <p>증상 땀을 많이 흘림, 극심한 피로</p>
<p>열경련</p> <p>고온의 환경에서 근육에 일시적으로 일어나는 경련</p>  <p>증상 근육 경련</p>	<p>열실신</p> <p>더위에 어지러움을 느끼거나 일시적으로 의식을 잃는 증상</p>  <p>증상 어지러움, 실신</p>

※출처: 질병관리청

● 폭염대비 건강수칙

- 규칙적인 수분 섭취하기(신장질환자는 상담 후 섭취)
- 시원하게 지내기
 - 샤워 자주하기
 - 외출 시 양산, 모자 등으로 햇볕차단하기
 - 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷입기
- 더운 시간대에는 휴식하기
 - 12~3시 사이 뜨거운 햇빛은 피하기
 - 과도한 운동과 야외활동을 피하기