



4월 보건소식지

제 2024-039호

♣ 교무실 251-5811

♣ 행정실 251-5809

♣ FAX 251-5813

<http://www.cjsb.es.kr>

생명이 움트는 화창한 봄날 4월이 다가왔습니다. 알록달록 예쁜 꽃들이 가득 피어나듯 전주송북초등학교 학생들의 얼굴에도 웃음꽃이 가득 피어나면 좋겠습니다.

4월 7일은 보건의 날

세계보건기구(WHO)는 공공 보건의 중요성을 알리고 전 세계의 관심과 협력을 이끌어 내기 위해 1948년 4월 7일 창설 기념일을 세계 보건의 날로 지정했으며 지금까지 사람들의 건강을 지키고 질병을 예방하기 위해 적극적으로 노력하고 있습니다. 2024년 세계 보건의 날 주제는 '나의 건강, 나의 권리'입니다. 안전한 식수, 깨끗한 공기, 좋은 영양, 양질의 주택, 양질의 노동 및 환경 조건, 차별로부터의 자유뿐만 아니라 양질의 의료 서비스, 교육 및 정보에 접근할 수 있는 모든 사람의 권리를 옹호하기 위해 선정되었습니다.

봄철맞이에 주의해야 할 새학기 유행성 감염병

♥ '새학기 유행성 감염병'에는 어떤 질병이 있나요?

수두, 유행성이하선염, 홍역, 인플루엔자는 대표적인 새학기 유행성 감염병입니다. 특히, 영·유아나 초등학교 저학년 어린이에서 발생률이 높으며 매년 4-6월과 10월-이듬해 1월 사이 발생이 증가합니다.

♥ 주요 증상은 무엇인가요?

수두 미열, 발진, 수포	유행성이하선염(볼거리) 발열, 이하선염, 이하선 주위 부종 및 통증
홍역 발열, 발진, 기침, 콧물, 결막염, 구강 내 병변(Koplik's spot)	인플루엔자 고열, 두통, 콧물, 기침, 인후통, 구토·설사(소아)

♥ 의심 증상이 나타나면 무엇을 주의해야 할까요?

감염병 증상이 발견되면 면역이 없는 타인과 접촉하지 않도록 주의가 필요합니다

- 가까운 의료기관에 방문하여 검사와 진료 받기
- 진료 등 외출 시에 마스크 착용하기
- 대중교통 이용 자제하기(자차나 도보 이용 권장)
- 전염기가 지난 후에 등교, 등원, 출근하기

♥ 주의사항을 언제까지 지켜야 하나요?

수두 모든 피부 병변에 가피(딱지)가 생길 때까지 (발진 발생 후 최소 5일간)	유행성이하선염 이하선염 발생 후 5일까지
홍역 발진 시작된 후 4일까지	인플루엔자 증상 발생 후 5-7일까지

※전염기가 지나 전염력이 소실될 때 까지 격리하거나 주의사항을 지켜야 합니다.

♥감염되지 않기 위해서는 무엇이 중요한가요?

손씻기, 기침예절 등 개인위생을 철저히 하고 특히 수두와 MMR 접종 미완료자는 예방접종을 반드시 해주세요

감염병	예방법	예방접종 권장 횟수·시기
수두	수두 예방접종	총 1회 (생후 12-15개월)
홍역, 유행성이하선염	MMR 예방접종	총 2회 (1차: 생후 12-15개월 / 2차: 4-6세)
인플루엔자	인플루엔자 예방접종	매년 1회 (10월-4월)

미세먼지 높은 날 행동요령



바른 체형 유지의 중요성

평발이란?

보행 시 아치가 무너지면서 뼈의 정렬이 변화되어 안쪽으로 틀어지는 질환입니다.

지면에 닿는 면적이 넓어지게 되면서 발목 또한 안으로 꺾여 발목 부상, 무릎 통증까지 나타날 수 있습니다.



평발 자가진단법

1. 발의 피로감

특별한 이유없이 몸과 발의 피로를 느끼고 두통이 동반하는 경우, 조금만 걸어도 쉽게 지치고 발목과 발에 통증을 느끼게 됩니다.

2. 발목 염좌

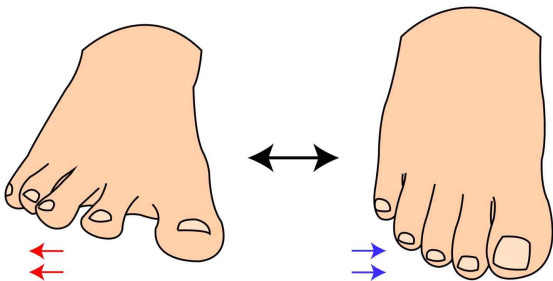
평발의 경우 무게 분산 역할을 하는 아치의 기능이 제대로 수행되지 않아 발목을 베는 경우가 많아 발목 염좌가 발생합니다.

3. O다리, X다리

평발이 원인으로 시작되어 팔자걸음, O다리와 연관되기 쉽습니다. 발바닥부터 걸을걸이, 다리 모양에 변형이 이루어집니다.

4. 종아리 굵기

종아리 안쪽 근육을 무의식적으로 사용해 종아리가 굵어집니다. 다른 부위에 비해 종아리가 유독 굵은 경우 평발을 의심해볼 수 있습니다.



30번 반복해서 움직여주세요.

[발가락 근육 강화 운동]

발가락을 최대한 벌려주고, 다시 모아줍니다. 발가락을 구부리거나 발을 움직이지 않고 동작을 연결해주세요.

봄철 알레르기 예방법

알레르기 피부염

봄철에 흔한 알레르기 피부염의 원인은 바로 꽃가루입니다. 꽃가루 때문에 가려움증, 벌겋게 부어오름, 뽀루지 등이 생기는데, 꽃가루가 많이 날리는 장소로 다니는 일을 피하고 외출할 때는 되도록 긴팔 옷과 마스크, 장갑 등을 착용해 꽃가루가 피부에 닿는 일을 가능하면 막아야 합니다.

아토피 피부염

건조한 날씨 때문에 심해지는 아토피 피부염은 피부의 제일 바깥층이 수분을 많이 함유하고 있어야 증상이 줄어듭니다. 실내온도는 되도록 낮게 유지해야 하며, 가습기 등을 이용해 습도를 적절히 맞춰야 합니다. 목욕할 때에는 뜨거운 물, 자극적인 때수건은 쓰지 않는 것이 좋으며, 샤워 후 수도 줄이는 것이 좋습니다. 목욕 후에는 물기를 닦고 보습제를 충분히 발라 피부가 수분을 머금도록 해야 합니다.

천식 및 알러지성 비염

- 감기나 독감 예방을 위해 손 씻기 철저히
- 실내는 청결하게 유지
- 황사가 심한 날은 외출을 삼가거나 마스크 착용
- 천식 발작에 대비한 약물을 항상 소지
- 효과적이고 검증된 치료 방법으로 꾸준히 관리하여 천식, 축농증, 중이염 등의 합병증을 예방

야외활동 중 응급처치법

▶ 포근해진 봄은 야외활동이 늘어나는 계절입니다.

야외활동 시 다치는 경우 응급처치법을 알아볼까요?

◆ 벌에 쏘이면

- = 침을 제거하고 얼음찜질 또는 약을 바른다.
- = 호흡곤란, 현기증이 있으면 '벌독 알레르기' 이므로 빨리 병원에 간다. (119에 전화)

◆ 피부에 상처가 생기면?

- = 이물질이 묻었을 때는 물로 깨끗이 씻고, 소독약을 바른다.

◆ 코피가 날 때

- = 머리를 숙이고 콧방울을 10분 정도 누른다.

◆ 눈에 이물질이 들어갔을 때

- = 깨끗한 물로 씻는다. 비비지 말고 이상 증상 시 바로 병원에 간다.

◆ 관절을 삐었을 때

- = 안정을 취하며 얼음찜질(2일), 탄력붕대를 감아준다. 통증이 심하거나 움직이지 못하면 병원에 간다.