



3월 보건 소식지

2022- 호
2022. 3. 10.

(54301) 김제시 광활면 광활 11길 37 전화번호: 교무실 063-545-1379 행정실 063-543-3048



고농도 미세먼지 발생시 행동요령과 올바른 마스크 착용법



01

외출시 식약처에서 인증한 보건마스크를 착용해요



02

외출 후, 손과 얼굴을 깨끗이 씻어요



03

물을 충분히 마셔요



04

과일, 채소는 충분히 씻어 먹어요



입만 가리는 착용 턱에 걸치는 착용 걸을 만지는 행위 코만 가리는 착용

- 카페나 음식점에서 음식 섭취 전·후나 대화 시 마스크를 항상 착용해야 합니다
- 잠시 마스크를 벗어야 하면 오염되지 않도록 깨끗한 봉투에 보관합니다



황사와 미세먼지가 많은 봄철! 어떻게 생활해야 할까요?

초록이

선생님! 저 궁금한 게 있어요.

선생님

뭐가 궁금하니?

봄이 오니 따뜻해져서 좋은데, 하늘이 왜 이렇게 뿌옇고 흐린가요?

그건 황사와 미세먼지 때문이란다.

황사는 노란 모래먼지를 말하는 거죠?

기억하고 있다니 멋진걸? 혹시 미세먼지도 알고 있지?

잘 모르겠어요. 미세한 먼지?

맞아.

눈에 보이지 않는 아주 작은 먼지란다.

둘 다 먼지인데 무엇이 다른 걸까요?

황사는 노란 모래가 날아오는 자연이 만든 현상이지만,

미세먼지는 산업화로 인해 인간이 만들어 낸 오염 물질이야.

선생님

황사와 미세먼지가 많은 날에는 어떻게 생활해야 할까요?

초록이

밖에 나가지 않기로

맞아. 심한 날엔 실내에 바깥 공기가 들어오지 않도록 창문을 닫아 두는 것도 중요하지.

그런데 만약 꼭 밖에 나가야 한다면 그땐 어떻게 하죠?

황사나 미세먼지를 막아줄 수 있는 마스크를 쓰고 외출해야 해.

코로나가 사라져도 황사나 미세먼지가 심한 날엔 마스크를 꼭 쓸게요!

훌륭해!

집에 돌아가면 어떻게 해야 할까요?

손발을 깨끗이 씻고 샤워도 하는 것이 좋을 것 같아요!

정답! 황사와 미세먼지 속에서도 건강하게 생활할 수 있겠어!

선생님 덕분이에요! 감사합니다~



법정감염병이 무엇인가요?

법정감염병이란 병의 발생과 유행을 막기 위해 나라에서 지정하여 관리하는 감염병을 말해요.

법정감염병에 걸린 학생은 등교할 수 없어요. 법정감염병을 진단받았다면, 담임 선생님께 말씀드리고 즉시 등교를 중지해요.

코로나바이러스감염증-19(COVID-19)

전 세계적으로 유행중인 호흡기 질환이에요. 발열, 기침, 호흡곤란 등의 증상이 나타나요.

[예방방법] 실내 환기를 자주 하고 손을 비누로 자주 씻어요. 외출 시 반드시 마스크를 착용하고 사람이 많은 곳에는 가지 않아요. 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않아요.

수두

수두는 열이 나고 몸이 가려우며 온몸에 물집이 생기는 병이에요. 수두는 피부 접촉이나 공기를 통해서 전파됩니다. 수두는 한번 걸리면 보통 다시 걸리지 않아요.

[예방방법] 환자와 접촉하지 않도록 주의하고, 수두 예방접종을 맞아요.



인플루엔자

독감이라고도 하며, 바이러스에 의한 호흡기 질환이에요. 고열, 두통, 오한, 근육통, 기침, 인후통 등의 증상이 나타나며 전염성이 강한 특징이 있어요.

[예방방법] 손을 자주 씻고 독감 예방접종을 맞아요.



유행성각결막염



증상은 눈의 충혈, 통증, 이물감(눈에 무엇인가 들어있는 느낌), 눈곱, 눈물흘림, 눈꺼풀 부어오름 등으로 나타나요. 시간이 지나며 대부분 자연적으로 잘 치유되지만 심각한 후유증이 남는 경우도 있으므로 절대 일부러 전염시키지 않아야 해요.

[예방방법] 더러운 손으로 눈을 만지지 않아요. 눈병이 유행할 때는 수영장 등 사람이 많은 곳에 가지 않아요.

수족구

입 안에 물집이 생기고 손과 발에 발진이 일어나는 병이에요. 대부분 7~10일 후 자연적으로 회복돼요.

[예방방법] 환자와 접촉하지 않도록 주의하고, 손을 비누로 자주 씻어요.

유행성이하선염

볼거리라고도 하며, 비말(침)으로 전파돼요. 턱(타액선)이 붓고 아픈 증상이 나타나요. 시간이 지나면 대부분 자연치유 돼요.

[예방방법] 환자와 접촉하지 않도록 주의하고, 예방 접종을 받아요.



이 달의 보건 기념일

3월 24일은 결핵 예방의 날!

결핵은 불치병으로 알려져 있었는데, 1883년 3월 24일 독일의 세균학자에 의해 결핵균이 발견되었어요. 이후 결핵균 발견을 기념하기 위해 매년 3월 24일을 세계 결핵의 날로 지정하였어요. 우리나라는 OECD 국가 중 1위에 해당되는 결핵 발생률을 낮추기 위해 2010년부터 3월 24일을 '결핵 예방의 날'로 진행하고 행사를 진행하고 있어요.

결핵 감염 경로

결핵 환자의 기침, 재채기 등에 의해 공기 중에 나왔다가 다른 사람이 숨을 쉴 때 몸 속으로 들어가 감염 돼요.

결핵 증상

2주 이상 지속되는 잦은 기침, 기침을 하다가 피가 나옴, 호흡곤란, 무력감과 미열, 체중감소, 식욕부진 등이 있어요.

결핵 예방

햇빛소독, 손 씻기, 충분한 휴식과 섭취, 가족 구성원 중 누군가 결핵에 걸렸다면 가족 모두 검사 받기를 실천해요.

정답을 오려 6학년 교실 앞 응모함에 넣어주세요
학년 반 이름 ()



퀴즈로 정리

숨겨진 문장을 찾아라!

주어진 문장이 맞으면 O에 적힌 글자,
틀리면 X에 적힌 글자를 고르며 숨겨진 문장을 찾아 보아요!

- | | | |
|-----------------------------------|---|---|
| | O | X |
| 1. 보건실은 쉬는 시간에 가요. | 보 | 다 |
| 2. 학교올 때 KF80 마스크를 착용해요 | 건 | 물 |
| 3. 황사와 미세먼지는 같은 거예요. | 이 | 과 |
| 4. 황사가 심한 날에는 환기를 해요. | 자 | 친 |
| 5. 손을 자주 씻으면 법정감염병
예방에 도움이 돼요. | 해 | 다 |
| 6. 법정감염병에 걸려도 학교는 꼭 와요. | 물 | 저 |
| 7. 결핵은 더 이상 불치병이 아니에요. | 요 | 다 |

답: