

5월 보건 소식지



5월 31일은 세계 금연의 날

세계보건기구(WHO)는 1987년 창립 40주년을 맞아 담배 연기 없는 사회를 만들기 위하여 매년 5월 31일을 **세계 금연의 날**로 지정하였습니다. 1년 중 단 하루만이라도 담배의 피해가 없는 세계를 만들고 나아가 흡연자가 없는 세계를 만들자는 것이 WHO의 의지입니다. 특히 흡연 시 중독 가능성과 위험도가 높은 학생들을 위한 흡연 예방 교육이 중요합니다. 흡연의 위험성을 알고, 금연의 필요성에 대해 관심을 가지는 5월이 되시기를 바랍니다.

[감염병 예방] 수두, 유행성이하선염

수두와 유행성이하선염은 집단감염을 일으킬 수 있기 때문에 **확진자는 전염기간 동안 등교중지를** 해야합니다. 수두와 유행성이하선염의 증상과 등교중지 기간에 대해 알아보시다.

수두

감염자와 직접 접촉하거나 환자의 기침, 물집에서 공기 중으로 나온 바이러스에 노출되었을 때 감염.
(주로 4~6세 소아에서 발생)

수두의 증상

수두의 잠복기는 14~16일이며, 총 3단계에 걸쳐 진행됩니다.

1단계 권태감과미열이 나타나는 전구기

2단계 반점, 수포 등이
머리→몸통→사지로
진행되는 발진기

3단계 모든 병변에
딱지가 생기는 회복기



격리기간(등교중지 기간)

모든 수포에 딱지가 앉을 때까지
(딱지가 안 생기면 24시간 이상 새로운 발진이 없을 때까지 격리니다.)

유행성이하선염

볼거리라고도 불리며 호흡기 분비물을 통해 바이러스가 전파되어 감염.
(주로 4~6세 소아, 13~18세 청소년에서 발생)

유행성이하선염의 증상

14~18일의 잠복기를 거친 후에
발열, 두통, 근육통, 구토 등의 증상이 1~2일 나타나며,
보통 **귀밑 침샘(이하선)의 부종**이 이틀이상 지속됩니다.

격리기간(등교중지 기간)

이하선염 증상(이하선 부종) 발현 후 5일까지



[질병정보] 알레르기비염

알레르기비염이란?

코 점막이 특정한 물질 때문에 과민반응을 일으키는 질환.

알레르기비염 진단

감기와와의 구분과 정확한 진단 위해 피부반응, 혈액검사가 필요!

- 감기 : 10일 이내 완치, 근육통, 발열 등 전신질환 동반
- 알레르기비염 : 근육통, 발열 등 전신질환 없음
맑은 콧물, 재채기 등이 3개월 이상 지속

알레르기비염 예방관리 수칙

- ▶ 실내는 청결하게 유지하고, 대기 오염이 심한 날은 외출을 삼가거나 마스크를 착용해요!
- ▶ 비염의 원인 및 악화 요인을 검사로 확인한 후 회피해요.
- ▶ 금연하고, 간접흡연도 최대한 피해요.
- ▶ 감기에방을 위하여 손을 잘 씻어요.
- ▶ 효과와 안전성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료해요.

알레르기비염 증상

대표적인 증상 : 재채기, 콧물, 코막힘

- 연속적, 발작적 재채기
- 맑은 콧물
- 눈과 코 부위의 가려움
- 코막힘

알레르기비염의 원인은 무엇일까?



부모로부터 알레르기 체질을 물려받은 사람이 주위
환경의 알레르기 유발 물질을 만나 증상 발현.

*알레르기비염은 기후변화, 감기, 오염된 공기, 스트레스로 악화될 수 있어요.

알레르기비염 증상의 순서

코막힘 ▶ 콧물, 재채기 ▶ 눈물, 두통 ▶ 후각감퇴 ▶ 폐쇄성 비염