



9월 보건소식

발행인 : 교 장 양민자
 지도인 : 교 감 강준균
 편 집 : 보건교사 최윤희
 발행일 : 2024. 8. 26

귀의 날 (9월 9일)

귀에는 인체기관의 반사구가 존재하고 있어 제2의 인체라고도 불립니다. 귀의 날을 맞아 귀 건강을 지키는 요령에 대해 알아봅니다.

★★ 귀 건강을 지키는 요령 ★★

- ① 스트레스 받지 않기.
- 스트레스는 만병의 근원입니다. 귀 건강에도 많은 영향을 미치는게 바로 스트레스입니다. 스트레스를 잘 다스리면 귀도 건강해져요.
- ② 귀지 청소는 올바른 방법으로
- 지나친 귀지 청소는 되려 귀 건강을 해칠 수 있어요. 귀지 청소는 주기적으로 안전하고 위생적인 방법으로 하도록 합니다.
- ③ 음악 감상을 할 때는 알맞은 음량으로
최근 난청 환자들이 증가하고 있는데 이는 이어폰으로 너무 크게 음악을 듣기 때문입니다. 음악을 들을 때는 적절한 음량으로 듣는 것이 좋습니다. 장시간 음악을 듣는 것도 좋지 않습니다.

호흡기 감염병 예방 수칙

- 1 올바른 손씻기 생활화
- 2 기침예절 실천
- 3 실내에서는 자주 환기
- 4 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- 5 발열 및 호흡기 증상 시 의료기관 방문하여 진료받기

코로나19

| | |
|----------|---|
| 주요증상 | 기침, 호흡곤란, 발열, 근육통, 두통, 오한, 후각·미각상실, 인후통, 콧물, 코막힘, 구토, 결막염, 식욕부진 등 |
| 확진시 등교중지 | 주요증상이 호전된 후 24시간 경과 이후 등교 권고 (병명과 격리기간이 명시된 진료확인서를 제출시 출석 인정) |

※ 유증상시 자가키트 사용 및 의료기관 방문, 확진이 아닐 경우 보건용 마스크 착용하고 등교 권고

유행성 눈병 예방

□ 질병정보

- 유행성 눈병은 바이러스 감염에 의한 질환으로 유행성 각결막염과 급성출혈성결막염이 있음

유행성각결막염

- 아데노바이러스에 의해 발생하는 눈병으로 연중 발생하지만 7,8,9월에 주로 발생
- 주요증상
발병초기 충혈, 중증도 동통, 눈물 및 눈곱, 이물감, 결막부종 등 대개 3~4주간 지속
- 잠복기 : 5~12일

급성출혈성결막염 (아폴로 눈병)

- 엔테로바이러스, 콕사키바이러스, 아데노바이러스 등에 의한 바이러스성 결막염으로 7,8,9월에 주로 발생
- 주요증상
갑작스러운 양안의 출혈, 동통, 눈물, 결막부종, 눈부심 등 5~7일간 지속
- 잠복기 : 8시간~2일

유행성 눈병 감염 예방 3계명



손씻기의 습관화
흐르는 수돗물에 비누로 손을 자주 씻기



접촉하지 않기
손으로 얼굴, 특히 눈 주위를 만지지 않도록 주의



소지품 공유하지 않기
수건이나 개인 소지품 등을 다른 사람과 함께 사용하지 않기

유행성 눈병 환자 행동수칙



안과 진료 받기
2차 감염이나 기타 합병증 예방을 위해 안과 전문의의 진료 받기



눈 만지지 않기
눈에 부종, 충혈, 이물감이 있을 시 눈을 만지지 않기



사람이 많은 장소 피하기
전염기간동안 사람이 많이 모이는 장소는 피하기

바이러스에 대한 특이적인 치료는 없으며 합병증의 치료를 받고 필요시 영종출을 억제하기 위한 안약이나 세균감염을 예방하기 위한 항균제 안약 사용

GIDCC 경기도 감염병관리본부

저체중 예방

저체중은 인체의 피하지방이 과도하게 적어 정상 체중에 크게 미치지 못하고 몸이 마르고 허약한 것을 말합니다.

가. 저체중의 원인

- 1) 활동량에 비해 음식물을 먹는 양이 부족하거나 질이 낮을 때
- 2) 먹은 음식물이 제대로 소화, 흡수되지 못할 때
- 3) 편식이 심할 때
- 4) 결핵이나 갑상선 기능항진증 등과 같은 소모성 질환이 있을 때
- 5) 심리적 스트레스, 불안, 걱정 등으로 식욕부진이 있을 때

나. 저체중의 문제점

- 1) 식욕부진, 소화장애 등에 의한 빈혈, 골다공증에 걸리기 쉽습니다.
- 2) 신체면역력이 저하되어 결핵, 간염, 감기 등의 감염성질환에 걸리기 쉽습니다.
- 3) 여성의 경우 불임, 저능아 출산, 생리불순, 유산의 확률이 높아지기 쉽습니다.
- 4) 쉽게 피로감을 느끼고 피부가 건조해지면 탄력성이 감소 됩니다.

다. 저체중 예방법

- 1) 반드시 1일 3회의 식사를 규칙적으로 합니다.
- 2) 식사와 식사 사이에 적당량의 간식을 합니다.
- 3) 너무 많은 양의 음식을 한꺼번에 먹는 것보다는 열량이 농축되어 있는 식품을 이용하는 것이 좋습니다.
- 4) 특별히 좋아하는 식품이 있을 경우 좋아하는 음식을 자주 많이 먹는 것도 좋은 방법이 될 수 있습니다.
- 5) 고기, 생선, 계란, 콩, 두부 등과 같은 단백질 식품을 매끼 먹어야 합니다. 단백질이 부족하면 위장점막을 비롯하여 신체내의 중요한 성분이 제대로 만들어지지 못합니다.
- 6) 저체중인 여성의 경우 골다공증에 걸릴 위험이 많으므로 1일 2회 이상 우유나 유제품을 섭취하도록 합니다.

알레르기성 질환

알레르기성 질환이란?

알레르기에 의해 일어나는 질환. 보통 사람들에게는 문제가 되지 않는 물질들이 다른 사람들에게 과민반응을 일으키는 현상

■알레르기 비염: 코가 특정 물질에 대하여 과민 반응을 나타내는 것입니다. 재채기, 맑은 콧물, 코막힘이 주된 증상이며 코 주위의 가려움과 두통이 발생할 수 있습니다.

◆예방법

- ☞ 마스크 착용하기 ☞ 꽃가루 많은날 환기 자제하기
- ☞ 손 깨끗하게 씻기 ☞ 집안 청결하게 유지하기

■알레르기성 결막염

눈이 특정 물질에 대한 과민반응을 나타내는 것입니다. 증상은 눈이나 눈꺼풀의 가려움, 눈의 충혈, 눈부심, 끈적하고 투명한 분비물, 눈의 화끈거림이 있습니다.

◆예방법

- ☞ 눈 비비지 않기 ☞ 인공 눈물 넣기
- ☞ 렌즈보다 안경 착용하기

■알레르기성 천식

기관지가 특정 물질에 대해 과민반응을 나타내는 것입니다. 증상은 호흡곤란, 가슴 답답함, 숨쉴 때 쌉쌉거림, 반복적인 기침 등이 있습니다.

◆예방법

- ☞ 황사 때 마스크 착용 감기 예방하기
- ☞ 찬 음료 피하기 ☞ 습도는 50% 이하로 유지하기

■아나필락시스란?

알레르기를 유발하는 물질에 노출 된 후 온 몸에 빠르게 발생하는 심한 알레르기 반응

주요증상: 가려움증, 두드러기, 콧물, 기침, 호흡곤란. 구토, 설사, 복통, 저혈압, 어지러움, 가슴통증, 피부나 점막의 부종, 발적

원인: 식품(계란, 우유, 호두 등 견과류, 갑각류 등)과 약물 드물지만 운동 전, 후 먹은 특정 음식

◆예방법: 알레르기가 일어났던 음식은 먹지 않기, 알레르기가 있는 물질은 가까이 하지 않기

◎대응방법:

☞도움 요청- 친구 머리를 낮게 하고 꼭 죄는 옷은 풀어주면서 편하게 눕히고 주변 어른에게 도움을 청하며 119에 신고한다.

☞원인 제거-원인이 되는 식품이나 역물이 친구 몸이나 주변에 있다면 치운다.

☞에피네프린 확인하기- 친구가 자가주사용 에피네프린을 가지고 있는지 확인하고 선생님이 오시면 즉시 전달하거나 도와준다.