



10월 보건소식

발행인 : 교 장 박헌구
지도인 : 교 감 양민자
편 집 : 보건교사 최윤희
발행일 : 2019. 10. 1

세계 손씻기의 날 (10월 15일)

질병관리본부는 유엔에서 정한 '세계 손씻기의 날(10월 15일)'을 맞이하여 감염병 예방을 위한 첫걸음으로 손씻기의 중요성을 강조하고 있고, **'30초의 기적'**이라는 캠페인을 통해 비누를 사용한 올바른 손 씻기는 모든 감염성 질환의 70%를 예방할 수 있음을 강조하며, 올바른 손 씻기 6단계의 생활화를 권고하고 있습니다.



인플루엔자 예방

❀ 인플루엔자(독감)?

인플루엔자 바이러스에 의해 발병한다. 잠복기는 1~4일, 전염력은 증상이 나타나기 1일전~5일후 사이에 강하다. 환자의 기침, 재채기를 통해 전파된다.

38~40℃의 고열, 두통, 오한, 인후통, 기침, 온몸을 두들겨 맞은 듯한 근육통 등의 증상이 있다.

❀ 독감예방주사 접종 시기

건강한 성인은 의무사항은 아니며, 접종 2주 후부터 항체가 생기며 4주 정도가 지나야 효력이 생기는 것으로 독감이 유행하기 전인 **10월 경에 접종을 실시하는 것이 효과적이다.** (**일시 중단되었던 예방접종이 9월 25일부터 재개 되어 초등학교 만7세~만 12세는 무료접종 가능합니다. 2020.12.31.까지 접종 가능하다고 하오니 기한내에 꼭 접종 부탁드립니다.**)

❀ 예방법

- 학교에는 개인 물통을 가지고 다니며, 물을 자주 마십니다.
- 올바른 손씻기-1일 8회, 30초 이상 손을 비누로 씻습니다.
- 평소 규칙적인 운동과 함께 신선한 과일과 채소를 많이 먹어 몸의 저항력을 기르는 것입니다. 골고루 잘 먹고, 피곤하지 않도록 휴식을 취합니다.
- 열이 나고 몸살 증상이 있을 때는 자택에서 안정합니다.
- 기침 예절을 지킵니다.
- 어린이와 노약자는 **10월에 독감예방접종을 받습니다.**

❀ **등교일 예방접종이 필요할 때는 예방접종 확인서, 진료기관 방문확인서를 학교에 제출하여 출석인정 가능**

알레르기성 비염 예방

- 침대, 이불, 베개, 담요 등 먼지가 쉽게 달라붙는 침구류는 자주 삶거나 강한 햇볕에 말린다.
- 개미, 바퀴벌레, 진드기 등이 발견되면 살충제로 박멸한다.
- 집안에 환기를 자주 시키고 번기, 욕조, 바닥 등의 곰팡이를 락스 등으로 제거 한다.
- 꽃가루가 날리면 집이나 자동차 창문을 닫고 귀가 시에 손을 깨끗이 씻는다. 필요시 마스크를 착용 한다.
- 애완동물의 분비물이나 털에 주의한다.
- 갑작스런 기온 변화에 주의하여 실내온도를 유지한다.
- 코 점막의 건조 방지위해 따뜻한 음식과 수분을 충분히 섭취한다.
- 집안이 건조하지 않게 습도 조절과 따뜻한 물을 자주 마신다.

초등학교 입학생 예방접종 안내

otap (디프테리아, 파상풍, 백일해) IPV(폴리오) MMR(홍역, 유행성이하선염, 풍진), 일본뇌염(JE)
미접종자는 반드시 접종 부탁드립니다.

코로나19 관련 안내

- 최근들의 코로나19가 전국적으로 확산되면서 전북지역에도 확진자가 다수 발생 되었습니다. 따라서 10월 연휴기간동안 고향 방문 자제 등 이동을 최소화하고 불필요한 외출, 모임, 행사, 여행 등을 연기.취소 할 수 있도록 당부 부탁드립니다.

- 학생을 포함하여 학생과 함께하는 가족(동거인 포함)이 확진자와 이동동선이 겹치는 경우, 보건당국으로부터 연락이 온 경우 등은 교육청 지침에 의거하여 등교중지 대상입니다.**

위 대상자에 해당할 경우 가족(동거인 포함)의 격리통지서(보건소에 문의)를 학교에 제출하여 출석인정 조치가 가능하오니, 반드시 담임교사를 통해 연락 부탁드립니다.

- 모든 학생,교직원은 **건강상태 자가진단 서비스는 매일 (주말,공휴일은 제외) 참여하여야 합니다.** 학생들의 등교시간 전 까지 반드시 참여 부탁드립니다.

- 전북 모든 지역 거주자와 방문자는 **실내마스크 착용을 의무화** 해야 합니다. 두 달간의 계도기간을 거쳐 **10월 19일부터 실내마스크 미착용시 벌칙 조항이 적용**되오니(과태료 10만원,미착용으로 인한 감염확산시 방역비용을 구상 청구 예정)반드시 마스크를 의무적으로 착용하도록 당부 부탁드립니다.

물을 자주 마셔야 하는 이유

우리가 마신 물은 몸에 고스란히 흡수 되어 혈액과 뇌, 조직이 된다. 성인은 자신의 몸무게의 70%, 아이는 80~90%가 물이기 때문에 아이가 어른보다 더 많은 양의 물을 섭취해야 한다. 인체 구성 성분 중 가장 많은 비중을 차지하고 있는 만큼 우리 몸에서 하는 역할 또한 가장 크다, 혈액, 뇌, 조직 등은 80% 이상이 물이며, 칼슘, 마그네슘, 나트륨, 칼륨 등 혈액에 필요한 각종 영양분을 공급하고 있으므로 신체에 물이 보자라면 조직들이 제 역할을 하지 못하고, 영양분 또한 제대로 공급하지 못해 만병의 근원이 된다. 물은 인간의 면역체계의 가장 기본이며, 중요한 물질이므로 물을 충분히 섭취하는 것은 선택이 아니라 필수!

✿ 그렇다면 얼마나 마셔야 할까?

일반적으로 몸무게 1kg 당 30ml의 물을 마셔야 하므로 예를들어 30kg이라면 900ml는 반드시 마셔야 합니다.

환절기 건강수칙

환절기에는 일교차가 커져 기온변화가 많아진다.

이때 우리 몸이 온도 변화에 잘 적응하지 못하여 면역력이 떨어지게 되면 감기에 더욱 잘 걸리게 된다.

우리를 괴롭히는 감기! 예방법을 기억하고 실천하도록 한다.

잠은 충분히 자요	옷은 따뜻하게	외출 후 양치질 꼭 하기	사람이 많이 모인 장소에 가지 않기
물 많이 마시기	손발 깨끗이 씻기	충분한 영양섭취하기	독감예방접종 하기

가벼운 상처, 그냥 두세요!

호주 퀸즐랜드 대학의 연구 발표에 의하면 일회용 밴드가 상처회복을 방해한다고 한다. 한 그룹은 일회용 밴드를 붙이고 다른 그룹은 상처 부위를 그대로 둔 결과, 세균 감염률은 8.9% 대 8.4%로 밴드를 붙인 그룹의 세균 감염률이 오히려 높았다. 또한 일회용 밴드가 너무 말라버리면 딱지가 앉아 새살을 돋게 하는데 방해가 될 수 있다. 상처에서 생기는 진물을 해로운 것이라 생각해 닦아 내는 경우가 많은데, 이 진물은 고름과 달라서 상처를 빨리 아물게 하는 여러 가지 성장 호르몬이 포함되어 있다.

따라서 흉터 없이 상처를 치료하기 위해서는 상처 부위의 진물을 억지로 닦아내지 말고 촉촉하게 유지하는 것이 좋다. 우리 몸은 스스로 상처를 치유하는 힘이 있으므로 작은 상처는 식염수나 흐르는 물로 깨끗이 유지하기만 해도 된다.

그러나 상처 부위가 손 씻기 등과 같은 일상생활에 방해가 된다면 기능성 밴드 같은 것을 붙이는 것도 좋겠다.

약과 함께 먹으면 독이 되는 음식

의약품이 체내에 들어와 약효를 내기 위해서는 약 함께 음식 섭취에도 각별한 주의가 필요하다. 복용하는 약과 비슷한 효과를 내거나 혹은 약의 효력을 방해하기 때문이다.

✿ 감기약 및 진통제와 커피

커피 등 카페인 성분은 반드시 삼간다. 감기약과 진통제에도 카페인이 다량 함유돼 있기 때문이다. 카페인을 과다 복용하면 가슴이 두근거리고, 다리에 힘이 없어지는 등의 증상이 생길 수 있다.

✿ 항생제와 우유

우유나 요거트, 치즈와 같은 유제품 속 칼슘 성분이 테트라사이클린이나 퀴놀론과 같은 항생제 성분과 결합해 약효를 떨어뜨리기 때문이다.

반면에 두통이나 근육통, 치통 등에 사용하는 아스피린 등 진통소염제는 음식이나 우유와 함께 복용하는 게 좋다. 진통소염제 속에는 위를 자극하는 성분이 있어, 위장장애를 유발할 수 있는데, 우유나 음식물이 이를 완화해주기 때문이다.

<끝>