



9월 보건소식

발행인 : 교 장 양민자
지도인 : 교 감 강준균
편 집 : 보건교사 최윤희
발행일 : 2022. 9. 1.

코로나19 방역관련안내

1. 등교전 **건강상태 자가진단** 참여
2. **유증상**시 등교하지 않고 담임선생님께 연락 후 자가
키트 실시 혹은 의료기관 방문
검사결과 음성시 등교가능. 증상이 심해지면 의료기
관 방문 진료.검사 실시 권고
3. **확진**시 자가진단앱에 확진자 등록,담임교사에게 연
락,자가격리 의무 및 가정내 생활수칙 지키기
4. **동거인 확진**시 3일 이내 PCR검사 또는 전문가용 신
속항원검사 1회, 6~7일차 신속항원검사 1회 권고
(검사결과 음성확인시 까지 등교중지 권고),
수동감시기간 10일
5. 기본방역수칙(손씻기,실내 마스크 착용,기침예절준수)

건강검사,건강검진 결과 유소견자 재검진 안내

1학기 실시된 2, 3, 5, 6학년 건강검사와 1, 4학년 건
강검진 결과 구강, 소변, 혈액 등의 검사에서 유소견으
로 확인된 학생의 경우 2학기 내에 반드시 재검진을 통
해 전문의와 상담, 치료 부탁드립니다.

알레르기성 비염

1. 원인:
유발물질- 집 먼지 진드기, 애완동물 털, 곰팡이, 꽃가루 등
악화인자- 대기오염,담배연기,찬공기, 급격한 온도와 습도변화 등
2. 증상:
재채기, 콧물, 코가려움, 코막힘
눈, 목안가려움 및 통증,눈물, 두통 등
합병증- 축농증, 중이염, 천식, 수면장애 등
3. 예방수칙
 - ☞ 하루 2~3번 10분이상의 환기
 - ☞ 집 안 습도는 40~50%유지
 - ☞ 침구류는 최소한 2주에 한번 세탁 또는 일광 소독
 - ☞ 패브릭 소파, 털인형은 피하기
 - ☞ 코막힘이 심할때는 목욕을 시켜주면 증상이 다소 완화
 - ☞ 금연을 하고 담배연기 피하기
 - ☞ 공해가 심한 날은 외출을 삼가거나 보건용 마스크 착용하기

유행성 눈병 예방

감염 예방 수칙



비누를 사용하여 흐르는
수돗물에 손을 철저히 씻는다.



눈을 만지거나 비비지
않는다.



수건이나 베개, 담요, 안약,
화장품 등 개인 소지품 등을 다른
사람과 함께 사용하지 않는다.

환자 행동 수칙



눈병이 발생한 경우 다른
사람들과 접촉을 하지 않는다.



사람들이 많이 모이는 장소나
수영장에 가지 않도록 한다.



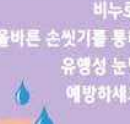
안약은 감염된 눈에만 점안하여
타인과 함께 사용하지 않는다.



눈에 이상이 있을 때에는
바로 안과진료를 받는다.



사용한 수건 등은 반드시
뜨거운 물과 세제에 세탁한다.



비누로,
올바른 손씻기를 통해
유행성 눈병
예방하세요

9월 10일은 자살예방의 날

매년 9월 10일은 국제 자살예방협회가 주최하고 세계보
건기구가 후원하는 세계 자살 예방의 날입니다.

☞ 자신 사랑하기(자살예방)

스스로를 열등하게 만드는 사람은 바로 나 자신입니다.
어떤 일에 실패했을 때 ‘내가 하는 일이란 게 늘 그럴
지 뭐’ 등 자신을 업신여기는 자기 암시적인 말들은 자
아존중감을 낮게 만드는 것들입니다.

따라서 ‘난 참 괜찮은 사람이야’ ‘이 세상에 꼭 필
요하기 때문에 태어났어’ 늘 긍정적인 자기암을 하고
지극히 사소하고 작은 것이라도 어떤 일을 성취했을 때
자기 자신에게 ‘참 잘했다’는 칭찬을 하면 자기 스
스로 기쁨과 행복을 느끼게 되면서 자기존중감을 높일
수 있습니다.

저체중 예방

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

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 감소됩니다.

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 위장 점막을 비롯하여 신체 내의 중요한 성분이 제대로 만들어지지 못합니다.
- 6) 저체중인 여성의 경우 골다공증에 걸릴 위험이 많으므로 1일 2회 이상 우유나 유제품을 섭취하도록 합니다.

가을철 건강관리

1 하루 30분 일광욕하기

가을은 일광욕하기 좋은 계절이에요. 하루 30분에서 1시간 정도 일광욕을 하면 체내 비타민D 합성이 활발해져 면역력 강화, 뼈 건강 증진에 도움이 됩니다.



2 손발톱 짧게 자르기

건조한 가을에는 피부에 수분이 줄어들어 피부가 간지럽거나 트기 쉽습니다. 무심코 피부를 긁으면 상처가 날 수 있으므로 손발톱은 짧게 관리해주세요.



5 얇은 옷 겹쳐 입기

가을은 일교차가 큰 계절입니다. 아침저녁으로 날씨가 쌀쌀하니 스카프를 두르고 얇은 옷을 여러 겹 입는 등 체온 유지에 신경 쓰는 지혜가 필요합니다.



일교차 심한 가을 환절기 건강관리 TIP

낮과 밤의 기온 차이가 커지고
신체의 활력과 면역력이 떨어지는 가을,
건강을 위한 꿀팁 가이드

7 과식 주의보 발령

가을에는 먹거리가 풍부해 과식하기 쉬워요. 과식은 소화기관에 큰 부담을 주고, 고혈압, 당뇨병, 비만 등 만성질환자의 건강에 위협이 되므로 적당량을 먹는 습관, 잊지 마세요!



8 식이섬유로 변비 예방하기

가을은 여름보다 건조하고, 수분 섭취량과 활동량이 줄어들어 변비가 급증하는 시기입니다. 변비 달성을 위해서는 가벼운 운동을 수시로 하고, 수분과 식이섬유를 충분히 섭취해주세요.

