



# 7.8월 보건소식

발행인 : 교 장 박헌구  
 지도인 : 교 감 양민자  
 편집 : 보건교사 최윤희  
 발행일 : 2019. 7. 3

## 예방접종안내

### 1학년 예방접종안내

- DTaP디프테리아, 파상풍, 백일해 5차까지
- MMR (홍역, 유행성이하선염, 풍진) 2차까지
- 폴리오 (소아마비) 4차까지
- 일본뇌염(사백신)-4차까지 (생백신)-2차까지

모든 신입생 (1학년생은) 100% 접종이 완료되어야 합니다.

- 미접종자는 7월 31일까지 접종 부탁드립니다.
- 접종 간격으로 인해 접종이 불가능한 학생의 경우 담임 선생님께 연락 부탁드립니다.

### 6학년 예방접종안내

만11~12세에 받아야 하는 예방접종 2종 Tdap디프테리아.파상풍.백일해(또는 Td디프테리아)6차, HPV(사람 유두종바이러스감염증) 1차(여학생만 대상) **중학교 입학 전까지** 완료해야 합니다.

단 DTap 백신 접종력이 불완전한 만7세-10세 어린이가 Tdap(또는 Td)백신을 접종한 경우 만 11세-12세에 추가접종(Tdap또는 Td)을 합니다.  
 정확한 접종일정은 의사와 상담바랍니다.

## 유행성눈병,일본뇌염 등 예방

눈병은 주로 여름에 많이 발생하지만 황사 및 미세먼지 등의 영향으로 봄철에도 자주 발생하고 있습니다.

- 비누를 사용하여 자주 손을 깨끗하게 씻는다.
- 눈을 만지거나 비비지 않는다.
- **눈병이 의심되면** 반드시 안과 전문의의 진료를 받는다. (전염성 결막염 유무 파악)
- 렌즈사용자는 안경을 착용하도록 합니다.
- 눈병이 유행할 때 사람들이 많이 모이는 장소나 수영장 등은 가지 않도록 합니다.



기온이 올라가면서 모기가 기승을 부리는 계절이 찾아왔습니다.

- 4월부터 10월까지의 모기의 활동이 활발한 시기입니다.
- **일본뇌염의 예방법**
  - 모기장 또는 방충망을 사용하고 야간활동을 자제하기
  - 야외활동이 불가피한 경우에는 긴팔, 긴 바지를 착용하기
  - 일본뇌염 예방접종 표준일정에 맞추어 예방접종을 받을 것을 권고함

## 오존 피해 예방하기

### ■오존 높은 날 생활 수칙

【오존 예보가 '나쁨' 이상인 경우】

- 오존은 맑고 더운 날, 바람이 없고 건조한 날씨에 심하다.
- 하루 중 기온이 가장 높은 오후 2~5시에 오존 농도가 최고치
- 야외 활동을 해야 한다면 오후 2~5시를 피하기.
- 오존에 반복 노출되면 눈, 기관지, 폐에 피해를 입는다.
- 가슴 통증, 기침, 메스꺼움, 기관지염, 천식을 악화시킬 수 있다.

### 오존 높은 날 건강 생활 수칙



오존 예 경보 발령 상황을 확인한다.



실외활동과 격한 운동을 자제한다. 특히 노약자, 어린이, 호흡기환자, 심장질환자는 주의를 기울인다.



유치원과 학교에서는 실외활동을 자제한다.



승용차 사용을 자제하고 대중교통을 이용한다.



스프레이 사용, 드라이클리닝, 페인트칠, 신나 사용을 줄인다.



한낮의 더운 시간대를 피해 아침이나 저녁에 주유한다.

## 식중독을 예방해요.

식중독이란 식품의 섭취에 연관된 인체에 유해한 미생물 또는 유독 물질에 의해 발생했거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환(식품 위생법 제2조 제14호)을 말합니다.

식중독은 원인에 따라 미생물에 의한 식중독과 화학물질에 의한 식중독으로 구분합니다. 미생물에 의한 식중독은 세균성 식중독과 바이러스성 식중독으로 구분하고, 세균성 식중독은 독소형과 감염형으로 세분합니다.

식중독을 일으키는 화학물질에는 동물성, 식물성, 인공성 자연독과 인공 화합물이 있습니다. 세균성 식중독은 식중독의 가장 흔한 형태입니다.

### 식중독 예방수칙!

- 비위생적인 조리식품, 부정·불량식품을 사먹지 않습니다.
- 식품은 유통기한, 원산지 식품성분(첨가물) 등을 확인한 후 구입합니다.
- 냉장·냉동식품(소시지, 우유, 아이스크림 등)은 보관상태를 확인합니다.
- 식중독 의심 증세(설사, 복통, 구토, 발열 등) 발생 시 즉시 의사의 진료를 받습니다.

## 냉방병 예방수칙

증상 : 감기증상(축고, 두통, 어지러움, 목이 아픔) 피로감, 복통, 설사나 변비

### ◆ 예방수칙 ◆

- 실내기온을 25~28도 정도 유지. 기온차는 5도를 넘지 않도록 합니다.
- 에어컨 찬바람이 직접 피부에 닿지 않게 긴소매 걸옷을 준비합니다.
- 충분한 수면과 휴식을 취합니다.
- 혈액순환을 돕기 위해 가벼운 운동을 합니다.
- 주기적으로 창문을 열어 환기시킵니다.
- 에어컨필터를 2주에 1회 정도 청소를 합니다.



## 방학 중 건강관리

▶ 반복되는 증상(두통, 어지럼증 등)이나 통증이 있었거나 피부 상처 이외의 문제를 호소한 학생은

꼭 병원에서 정밀검진을 받아 보시기 바랍니다.

▶ 치아우식증(충치) 치료를 해주시고, 심한 덧니나 주걱턱은 교정이 필요하므로 치과를 찾아 상담하여 방학 중에 교정 치료를 시작한다면 적응이 훨씬 쉬워집니다.

▶ 시력이 어느 한쪽이라도 0.7이하인 아동은 안과를 방문하여 적절한 조치를 취해 주시고, 안경을 쓰고 있는 학생은 6개월마다 정기검진을 받아 정확한 교정이 되도록 합니다.



## 자녀를 위한 3차 흡연예방

### 1. 3차 흡연이란?

담배 연기가 벽이나 표면에 달라붙은 뒤 빠져나오는 것으로 담배를 피운 뒤 며칠, 몇 주, 심지어 몇 달이 지나도 남아있을 수 있습니다. 3차 흡연은 특히 공간이 좁고, 밀폐된 흡연자의 자동차에서 쉽게 발견할 수 있습니다(국립 암 정보센터).

### 2. 3차 흡연으로 인한 내 아이 체내 니코틴은 얼마나 될까?

부모가 실외에서 담배를 피우더라도 담배를 피지 않는 배우자와 12세 이하 자녀의 모발 속 니코틴 농도를 조사해보면 비흡연자 가정에 비해 **두 배** 가량 높게 나온다고 합니다.(국립암 정보센터)

### 3. 3차 흡연의 피해를 줄이려면?

☞ 가장 좋은 방법은 **금연**입니다.

가. 실외에서 흡연을 한 후 최소 **15분**이 지난 후에 집으로 들어갑니다.

나. 집에 들어가면 **샤워**를 하고 **이를 닦은 후** 새 옷으로 갈아입고 가족과 만나도록 합니다.

다. 흡연자의 옷은 다른 가족의 옷과 분리하여 밀폐된 용기에 담아 보관한 후 **따로 세탁**을 하는 것이 좋습니다.

## 키가 크려면?

### ① 키 크는 운동

- 짧은 시간에 끝내는 격렬한 운동 : 수영, 농구, 태권도, 검도, 배구, 철봉, 훌라후프, 달리기(단거리), 줄넘기, 자전거타기, 테니스

### ② 키 크는 수면 습관

- 밤 9시 이전에 잠자리에 들것  
: 성장호르몬은 잠든 지 1시간 후부터 4시간동안 분비되며, 밤 10시~새벽2시 사이에 가장 왕성함.

### ③ 키 크는 음식 및 식습관

- 오색나물, 쇠고기, 돼지고기, 닭가슴살, 시금치, 당근, 굴, 녹황색채소, 콩, 간, 식물성 기름 등 세 끼를 제 때에 먹되 30번씩 꼭꼭 씹어 넘길 것

### ④ 키 성장에 도움이 되는 스트레칭

- 서서 다리를 어깨 넓이로 벌린 뒤 양 허리를 번갈아 100번씩 두 번 정도 두드린다. (다리 쪽 성장판 자극)

- 다리를 구부리고 반듯하게 누운 상태에서 한 쪽 팔은 위로 쪽 펴고 한쪽 팔은 아래로 쪽 편다. (어깨와 등 쪽의 성장판 자극)



## 폭염에서의 건강관리

여름철 야외에서 운동을 하거나 육체적인 노동을 할 때 일어날 수 있는 응급상황은 다양하니 각각의 질병에 대한 원인과 증상, 응급조치 등을 알고 적절히 대처하여 위험한 상황을 막을 수 있도록 합니다.

질 환	증상	응급조치
열 경련	- 근육경련, 피로감	* 시원한 장소에서 휴식 * 이온음료(수분) 섭취 * 경련이 중단된 후 활동자체 * 1시간 후에도 계속될 경우 의학적 조치 필요
일 사 병	- 두통, 구역, 구토, 어지럼증 - 피부가 차고 젖어 있으며 체온변동은 없음	* 시원한 장소에서 휴식을 취하고 수분 섭취 * 에어컨이 가동되는 환경에서 지내기 * 시원한 물로 샤워 또는 목욕하기
열 사 병	- 뜨겁고 건조한 피부 (땀이 나지 않음) - 빠르고 강한 맥박, 두통, 의식저하	* 그늘로 옮기고 119 신고 * 물에 담그거나 젖은 천으로 몸을 감싸 체온 식히기 * 근육이 뻣뻣해 지는 경우 어떠한 음료나 물질도 입에 넣지 말기