



9, 10월 보건소식

발행인 : 교 장 양민자
지도인 : 교 감 강준균
편 집 : 보건교사 최윤희
발행일 : 2023. 9. 20.

보건실 안내

● 4학년 구강진료 지원사업 안내 (1인당 4만원이내)
2023.7월 5일~11월 까지 도교육청 협약 지정 치과 구강진료 (덴티아이 앱 다운로드후 이용) 협약.지정된 치과에 반드시 전화 예약 후 방문진료 *보호자 부담총액 중 1인당 4만원 이내 지원.초과비용은 개인부담.

● 구강 진료 지원내용
불소도포, 치면세균검사, 치아홈메우기, 치석제거, 치아우식 초기진료(GI,레진),구강 보건교육 등

● 현재 참여자가 103명 중 6명으로 저조합니다.
대상학생은 기간 내에 꼭 이용부탁드립니다.

학교 유행 감염병과 예방법

1. 인플루엔자란?

매년 11월부터 이듬해 4월까지 유행하며 인플루엔자 바이러스에 의한 감염병

- 1. 증상**
발열, 두통, 피로감, 근육통과 함께 인후통, 기침, 객담 등 **호흡기 증상**으로 주로 나타남
- 2. 전파경로**
감염자의 기침 또는 재채기 시 분비되는 **호흡기 비말(침방울)**로 전파
- 3. 예방수칙**
 - 인플루엔자 백신 접종
 - 올바른 손씻기(물과 비누로 30초 이상)
 - 기침예절 지키기



2. 유행성각결막염이란?

여름철부터 가을까지 발생이 급증하며 아데노바이러스가 원인인 염증성 질환으로 전염성이 매우 높은 질환

- 1. 증상**
양안의 출혈, 동통, 눈곱, 눈의 이물감, 눈물, 눈부심, 결막 하 출혈 등의 증상을 보임
- 2. 전파경로**
감염자와의 **직접적인 접촉**으로 주로 전파되나, 오염된 물건, 수영장, 목욕탕 등에서의 **간접전파**로도 가능
- 3. 예방수칙**
 - 감염자와 접촉 금지
 - 가족 중 감염자가 있을 경우 반드시 수건과 세면용품을 별도로 사용
 - 손을 자주 씻고 눈을 비비지 않도록 함
 - 증상이 있는 동안 수영장, 목욕탕 등 대중이용시설 이용 삼가



가을철 알레르기 질환 예방

알레르기 질환은 알레르기에 의해 일어나는 질환으로, 알레르기는 보통 사람들에게는 문제가 되지 않는 물질들이 다른 사람들에게는 피부염, 비염, 천식 등의 과민반응을 일으키는 현상을 말합니다.

알레르기성 비염

- 코 점막이 특정 물질에 대하여 과민반응을 나타내는 것
- 발작적 재채기, 맑은 콧물, 코막힘의 주된 증상과 눈을 포함한 코 주위 가려움, 두통 등이 있음
- 예방법



마스크 착용



꽃가루 많은 날 환기 자제



손씻기



집안 청결

알레르기성 결막염

- 눈의 결막이 특정 물질에 대해 과민반응을 나타내는 것
- 증상은 눈이나 눈꺼풀의 **가려움**, 결막의 **충혈**, 눈의 화끈거림을 동반한 **통증**, **눈부심**, **끈적하고 투명한 분비물**이 있음
- 예방법



개인 수건 사용



렌즈보다 안경 착용



눈 비비지 않기



인공눈액 넣기

알레르기성 천식

- 기관지가 특정 물질에 대해 과민반응을 나타내는 것
- 증상은 호흡곤란, 가슴 답답함, 숨쉴 때 쌉쌉거림, 반복적인 기침 등이 있음
- 예방법



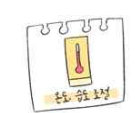
마스크 착용



감기 예방하기



찬 음료 피하기



습도 50% 이하로 유지

과민성대장증후군 예방

1. 과민성대장증후군이란?

기질적 원인 없이 배변 양상의 변화와 동반된 복통이나 불편감을 특징으로 하는 위장관 질환으로, 대장내시경이나 X-RAY 검사를 통해서도 그 원인 질환을 발견할 수 없습니다.

만성적 또는 반복적으로 불편한 소화기 증상이 나타나는데 가벼운 스트레스 후 복통, 복부팽만, 설사, 변비 등이 발생하며 배변 후에도 잔변감이 발생합니다.

2. 과민성대장증후군 증상과 진단

• 대표증상

- 아랫배의 통증과 점액질 변, 잦은 방귀, 복부 팽만감, 배변 습관의 변화
- 대개 배변 후 증상이 나아지는 양상을 보이나, 두통과 전신 피로, 불면증, 어깨 결림, 명치의 타는 듯한 느낌, 무력감 등이 오랜 기간 동반되기도 함



- **진단:** 증상을 근거로 진단하며, 대장내시경, 혈액검사, 대변 기생충 검사, X-RAY 검사를 통해 암이나 염증 등 다른 질병이 없는지 확인

3. 과민성대장증후군 예방

- 자극적인 음식과 과식 피하기
- 적당한 운동과 휴식으로 스트레스 해소
- 섭취한 음식과 생활방식, 증상 등을 일기로 기록해 식단 및 건강관리



건강한 귀를 위한 생활 수칙

1. 큰 소리는 최대한 피합니다.

(이어폰으로 음악을 오랜 시간 동안 크게 듣거나 시끄러운 PC방에서 몇 시간째 게임을 하거나 큰소리로 떠는 것 등)

2. 귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.

(물놀이 후나 환절기 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염 주의)

3. 귀지는 보호막 역할을 하므로 함부로 파지 않습니다.

(귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 후비는 것 등은 위험한 행동)

4. 기압의 갑작스러운 변화나 약물의 오·남용 등은 난청을 일으킬 수 있습니다.

10월 11일 ,비만예방의 날

건강한 식생활과 **규칙적인 신체활동**은 비만 예방을 위한 필수조건입니다. 음식으로 섭취하는 에너지와 신체활동으로 소비하는 에너지가 비슷해야 건강한 몸을 유지할 수 있습니다.

비만 예방을 위한 소소한 실천

1. 하루 음식 섭취량과 신체활동량 비교

- ✓ 음식 섭취 시, 섭취한 음식의 종류와 양 기록하기
- ✓ 하루 실천할 신체활동량의 강도와 시간을 정하여 계획하기

2. 정해진 시간에 규칙적으로 식사

* 불규칙하고 계획되지 않은 시간에 먹으면,

자신도 모르게 훨씬 많은 열량을 섭취하게 됨

- ✓ 하루 세끼를 거르지 않고 골고루 먹기
- ✓ 중간중간 정기적인 간식 시간 정하기
- ✓ 간식은 과일, 우유, 견과류 같은 건강한 식품으로 적당량 먹기
- ✓ 밤늦게 식사하지 않기

3. 단음료 대신 물 섭취

- ✓ 하루 동안 물 충분히 마시기

* 하루 물 권장량 : 약 1.5~2L(8잔)

- ✓ 단 음료가 꼭 마시고 싶을 땐, 영양표시를 읽고 열량과 당류 함량이 비교적 낮은 음료 선택하기

음료 당류의 양	오렌지주스	탄산음료 1컵	스포츠 음료 1컵
1인 1회 분량 중 당류 함량	●●●●●	●●●●●	●●●●●

● = 당류 4g
출처: 식품안전나라

4. 과식하지 않기

* 과식을 하게 되면 남은 에너지가 지방으로 쌓여 비만을

유발하고 심혈관질환, 위장병 등 만성질환 발생 위험이 증가함

- ✓ 작은 점시에 음식을 덜어 본인에게 맞는 적당량만 섭취하기
- ✓ 음식은 천천히 꼭꼭 씹어먹기

5. 일상 속 신체활동량 늘리기

- ✓ 누워있거나 앉아 있는 시간 줄이기
- ✓ 틈틈이 스트레칭하기
- ✓ 엘리베이터보다 계단 이용하기
- ✓ 대중교통을 이용하고 가까운 거리는 걷거나 자전거 등을 이용하기



환기의 3원칙

1. 1일 최소 3회(10분) 이상 창문 열어 환기하기

* 밀접도가 높은 공간이라면 더 자주 환기를 해주세요!

2. 맞통풍이 일어나도록 문과 창문 동시에 여러개 열기

* 맞통풍을 유도하여 신선한 공기가 실내에 들어오게 하고, 창문을 넓게 열기 어려울 경우 지속적으로 환기를 시킵니다.

3. 냉방 주에도 주기적으로 환기하기

* 냉방 중에 환기를 하지 않으면 비말이 재순환되면서 감염 위험성이 높아집니다.

