



# 2024학년도 여름방학 건강관리 안내장

(우 54072) 전라북도 군산시 공포3로 48(조촌동) 교무실 : 063-453-9009 행정실 : 063-454-8083 (fax : 063-454-8084)

학부모님 안녕하십니까?

항상 본교의 교육활동 및 백일해 및 마이코플라스마 폐렴 등 감염예방에 협조해주셔서 감사드립니다. 2024학년도 여름방학을 맞이하여 본교에서는 학생 건강증진 및 감염병 예방 계획을 바탕으로 학생들이 가정에서 건강하고 안전한 여름방학을 보낼 수 있도록 최선을 다하고 있습니다. 학생들에게 행복한 여름방학이 될 수 있도록 가정에서도 많은 도움 부탁드립니다.

## ✓ 백일해 및 마이코플라스마 폐렴 감염 예방관리

### ▣ 백일해란?

백일해는 전염성이 매우 높은 급성 유행성 감염병으로 처음에는 콧물, 재채기, 미열, 경미한 기침 등의 감기와 비슷한 증상이 발생했다가 기침이 점진적으로 심해져서 1~2주가 경과하면 **빠르고 잦은 기침**이 나타납니다. 이후 심한 기침 발작 후 좁아진 성대를 통해 강하게 숨을 들이쉴 때 특징적인 높은 톤의 '울(Whoop)'소리가 발생합니다.

백일해는 호흡기 분비물 등의 비말 등을 통하여 호흡기로 감염되므로 기본적으로 손 위생 등 개인위생 수칙을 준수하고, 기침 증상이 있는 사람과의 접촉을 피하시기를 바랍니다. 또한 기침 증상이 있는 사람의 경우에는 의료기관이나 보건소에 방문하실 때 반드시 마스크를 착용하시기 바랍니다.

### ▣ 자녀가 백일해에 걸렸거나 의심될 경우

1. 백일해에 걸렸거나 의심될 경우 의료기관이나 보건소에 내원하여 진료 및 검사를 받도록 합니다.  
※ 진단검사는 비인두 흡인액 등을 채취하여 백일해를 신속히 진단 및 치료하고, 추가 전파를 차단하기 위해 필요
2. 백일해를 진단받은 경우 담임교사에게 자녀가 백일해에 걸렸음을 알립니다.
3. **백일해 항생제 치료중인 경우에는 치료 5일 후까지**(치료를 받지 않은 경우 기침이 멈출 때까지 최소한 3주 이상 격리)는 학교 등에서의 집단 발병을 예방하기 위해 등교를 하지 않고 자택 격리치료 또는 입원 치료를 받도록 합니다.
4. 손 씻기를 자주하고 기침이나 재채기 할 때에는 반드시 휴지를 사용하거나 손수건이나 옷으로 가리고 하도록 합니다.
5. 타액이나 호흡기 분비물 등으로 오염된 물건은 비눗물로 소독하여 사용합니다.

## ■ 마이코플라스마 폐렴이란?

마이코플라스마 폐렴균(*Mycoplasma pneumoniae*)에 의해 감염되어 발생하는 급성 호흡기 감염증으로 전체 폐렴의 10~30%를 차지할 정도로 흔한 호흡기 감염병입니다. 특히, 3~10세 사이의 소아에서 전염성을 가지고 호발하게 됩니다.

## ■ 마이코플라스마 폐렴균 감염증의 증상

주 증상은 발열과 심하고 오래가는 기침입니다.

초기에는 두통, 발열, 콧물, 인후통 등을 호소하다가 목이 쉬고 기침을 하게 됩니다.

기침은 발병 2주 동안 악화되다가 발병 3~4주가 지나면 증상이 사라집니다. 그러나 증상이 악화되어 폐렴, 폐농양, 폐기종, 기관지확장증 등 합병증이 생길 수도 있습니다. 호흡기 증상 이외에는 구토, 복통, 피부발진 등이 잘 동반되고, 뇌수막염, 뇌염, 심근염, 관절염, 간염, 용혈성 빈혈 등도 발생할 수 있습니다.

## ■ 자녀가 마이코플라스마 폐렴에 걸렸거나 의심될 경우

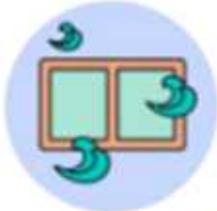
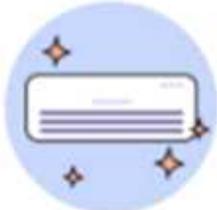
1. 발열 및 호흡기 증상이 있을 시, 의료기관을 방문하여 진료를 받도록 합니다.
2. 진단받은 경우 담임교사에게 자녀가 마이코플라스마 폐렴에 걸렸음을 알립니다.
3. 감염 초기 발열, 두통, 콧물, 인후통 등이 나타나고 보통 증상이 3-4주간 지속되다가 회복됩니다. 학교에서의 집단 발병을 예방하기 위해 등교를 하지 않고 자택 격리 치료 또는 입원 치료를 받도록 합니다.
4. 급성기 증상이 있는 동안은 가급적 집에서 휴식을 취하고 다른 사람과의 접촉을 피하도록 합니다.

## ✔ 여름철 감염병 예방관리

- 1) 종류 : 콜레라, 장티푸스, 파라티푸스, 세균성이질, 장출혈성대장균감염증, A형간염, 제4급 감염병, 장관감염증(살모넬라균 감염증, 장염비브리오균 감염증, 노로바이러스 감염증 등), 수인성·식품매개감염병, 모기 및 진드기매개감염병 등
- 2) 주요 증상 : 복통, 구토, 설사, 발열 등
- 3) 예방 방법

- 식사 전 후나 음식 조리 전 후, 화장실 다녀온 후에 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
  - 음식은 2시간 이상 실온에 두지 않기
  - 음식은 충분히 익혀 먹기
  - 물은 끓여 마시기
  - 채소·과일은 깨끗한 물에 씻어 껍질을 벗겨 먹기
  - 설사 증상이 있는 경우에 조리하지 않기
  - 위생적으로 조리하기
  - 칼, 도마 조리 후 소독하고 생선·고기·채소 도마 분리 사용하기
- \* A형간염 예방을 위해 상기 예방 수칙 외에 안전성이 확인된 조개젓만 섭취, 조개류 익혀 먹기 등

✓ 여름철 온열질환 및 냉방병 예방관리

온열질환	냉방병
<p>열에 장시간 노출될 경우 발생하는 질환</p>	<p>냉방 된 실내와 실외의 심한 온도 차에 인체가 제대로 적응하지 못해 발생</p>
<p>두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식저하</p>	<p>두통, 식욕부진, 감기 증상, 몸이 무겁고, 피로, 현기증, 관절 및 근육통, 소화불량</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 시원한 장소(통풍이 잘되는 그늘, 에어컨이 작동되는 실내)로 환자를 옮깁니다.</li> <li>• 옷을 벗기고 몸을 차게 식힙니다.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 옷을 벗긴다.</li> <li>- 노출된 피부에 물을 뿌리고 부채나 선풍기 등으로 몸을 차게 식힌다.</li> <li>- 얼음주머니가 있다면 이마, 목, 겨드랑이, 겨드랑이 등에 대어 몸을 식힌다.</li> </ul> </li> <li>• 수분이나 염분을 섭취하게 합니다.             <p>(단, 의식이 있는 경우에만)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 응답이 명료하고 의식이 뚜렷한 경우 : 차가운 물이나 음료수를 먹인다.</li> <li>- 응답이 불분명 / 의식이 없는 경우 : 119에 연락한다.</li> </ul> </li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>오전 11시~오후 4시까지 야외활동 피하기</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>모자나 양산 등으로 햇빛 가리기</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>야외활동 시 30분마다 그늘에서 쉬기</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>야외 놀이는 2시간 이내로 하기</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>수시로 물 마시기</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>제철 과일 적당량 섭취하기</p> </div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 에어컨의 찬 공기가 직접 몸에 닿지 않도록 주의 (긴소매를 준비하여 체온조절)</li> <li>• 실내외 온도차를 5-8도 내외로 조절하고 실내온도를 25-28도로 유지함.</li> <li>• 1시간마다 5 ~10분씩 환기를 시키고, 에어컨 필터 청소를 자주 함.</li> <li>• 틈틈이 바깥 공기를 쐬며, 스트레칭이나 맨손체조를 함.</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>실내,외 온도차 5도 이하로 유지하기</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>2~4시간 마다 환기시키기</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>에어컨 찬 공기 직접 닿지 않게 하기</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>에어컨 위생 관리</p> </div> </div>

2024. 7. 23.  
군 산 금 빛 초 등 학 교 장