



9월 보건소식

발행인	교 장
편집인	보건교사
발행일	2019. 9. 2.

개학을 맞아 방학기간 동안 해외여행을 다녀온 학생과 교직원 중 감염병 의심 증상이 있는 경우 의료기관 진료를 받기 바랍니다.

유행성 눈병 예방

유행성 눈병은 바이러스 감염에 의한 질환으로 유행성각결막염과 급성출혈성결막염이 있습니다.

유행성각결막염

아데노바이러스에 의해 발생하는 눈병
대개 3~4주간 지속

급성출혈성결막염

일명 아폴로 눈병
엔테로바이러스 70형,
코사키바이러스 A24형,
아데노바이러스 등에 의한
바이러스성 결막염

▶ 증상



충혈



발적 및 동통



눈물, 눈곱 등 이물감



종창(염증)

▶ 유행성 눈병 감염 예방 3계명



손씻기의 습관화
흐르는 물에
비누로 손을 자주
씻기



접촉하지 않기
손으로 얼굴,
눈을 만지지
않기



소지품 공유하지 않기
수건이나 개인
소지품을 다른
사람과 함께
사용하지 않기

▶ 유행성 눈병 환자행동수칙



안과 진료 받기
2차 감염이나 기타
합병증 예방을
위해 안과
전문의의 진료
받기



눈 만지지 않기
눈에 부종,
충혈, 이물감이
있을 시 눈을
만지지 않기



사람이 많은 장소 피하기
전염기간동안
사람이 많이
모이는 장소는
피하기



손바닥

손바닥과 손바닥을
마주대고
문질러 주세요.



손등

손등과 손바닥을
마주대고
문질러 주세요.



손가락 사이

손바닥을 마주대고
손가락을 끼고
문질러 주세요.



두 손 모아

손가락을
마주잡고
문질러 주세요.



엄지손가락

엄지손가락을
다른 편 손바닥으로
돌려주면서
문질러 주세요.



손톱 밑

손가락을 반대편
손바닥에 놓고
문지르며 손톱 밑을
깨끗하게 하세요.

귀 건강 관리



9월 9일 '귀의 날'입니다.

귀는 소리를 듣거나 분별하는 청각기
능뿐만 아니라 균형을 유지하는데 필요
한 평형감각을 담당하는 중요한 기관입
니다. 하지만 최근 스마트폰을 이용한
음악 듣기의 보편화로 10대~20대의 난
청 발생률이 높아지고 있습니다. 여름
철 물놀이 후 제대로 관리하지 못한 탓
에 각종 귀 질환 환자가 증가하고 있습니다.

귀는 손이나 발처럼 몸의 각 부분과 밀접하게 연관되어 있
으므로 귀에 이상이 생기면 몸 전체에 안 좋은 영향을 미칠
수 있기 때문에 건강한 귀 관리법을 알고 실천합시다.

▶ 귀지는 한 달에 한번 정도 제거, 습관적 귀지 파기는 NO!
가능한 귀에 손을 대지 않는 것이 귀 건강을 지키는 최상의
예방법입니다. 습관적으로 귀지를 파는 것은 귓속
피부에 상처를 내 세균 증식과 염증을 일으킬 수
있습니다. 귀지는 외이도로 들어오는 이물질의 출
입을 막아주는 보호막 역할을 합니다. 또한 우리
몸의 자정 작용에 의해 자연스럽게 귀 밖으로 밀
려나오기 때문에 굳이 제거해주지 않아도 돼요.

▶ 이어폰 대신 헤드폰 사용 권장, 이어폰 볼륨을 50데시벨
(dB) 이하로!

지속적인 소음에 노출되면 소음성 난청
등과 같은 질환이 발생할 수 있습니다.

난청을 예방하기 위해서는 이어폰 볼륨을
50데시벨 이하로 조절해 듣고, 이어폰 보다는 헤드폰 사용을
권장하며, 지하철과 같이 시끄러운 곳에서는 음악청취를 자
제하는 것이 좋습니다.

▶ 코를 힘껏 풀게 되면 귀의 건강에 악영향!

코를 힘껏 풀게 되면 너무 센 압력으로 인하여 고막이
파열이 된다거나 중이염을 일으킬 가능성도 매우 높다고
합니다. 콧물이 흐른다면 너무 세게 풀지 말고 티슈로 살짝
닦아 내는 것이 좋습니다.

▶ 감자, 돼지고기, 시금치 등 '귀보신'음식으로 청력 지키기!



귀에 좋은 음식을 챙겨 먹으면 생활 속에서 간편하게 귀
건강을 챙길 수 있습니다. 세포 재생과 분열에 도움을 주고
달팽이관을 보호하는 아연 성분이 많이 들어간 해조류와 견
과류가 있습니다. 이는 청각세포가 손상되어 발생하는 난청
예방에 좋습니다. 귓속 신경을 안정시켜주는 효과가 있는 비
타민B1은 감자와 돼지고기에 많이 함유되어 있습니다. 당근,
브로콜리, 시금치 등 녹색채소에는 세로토닌을 합성하는
데 사용되는 엽산이 풍부하여 스트레스에 민감한 기관인 귀
에 효과적입니다.

가을철 발열성 질환 예방

가을은 야외활동이 많아지는 시기입니다. 이때는 동물 배
설물에 노출되거나 진드기 등에 물려 전염되는 감염질환에
유의해야 합니다. 이 중 발생 빈도가 높은 **쯔쯔가무시증**에
소개하고자 합니다.

▶ **쯔쯔가무시증이란?**

쯔쯔가무시증은 쯔쯔가무시균에 감염된 털진드기 유충이
사람을 물 때 그 균이 사람의 몸속으로 침투하여 발생하는
대표적인 가을철 발열성 질환입니다.

▶ **야외에서 풀숲과 접촉 가능한 모든 경우에 발생할 수 있습니다.**

- 풀숲에서의 야외활동
- 캠핑 또는 등산
- 야생식물 채취
- 농작업 지원



- 감따기 및 밤줍기
- 주말농장 가꾸기

▶ **주요 증상을 인지하여 조기에 치료하는 것이 중요합니다.**
증상은 야외활동 및 야외작업으로부터 10~12일 지난 후에



나타납니다. 증상이 나타나면 즉시 의료기관을 방문하여 꼭
치료 받아야 합니다. 조치치료 시 완치 가능, 치료받지 않는
경우 사망률이 30~60%입니다.

▶ **최고, 최선의 쯔쯔가무시증 예방법은 언제 어디서나 털진
드기에 물리지 않는 것입니다.**



- 야외활동 및 야외작업 시 긴팔, 긴바지, 양말, 신발 등을
꼭 착용하여 피부노출을 차단해야 합니다.
- 풀숲에 들어가지 않습니다.
- 옷을 풀밭에 놓지 않습니다.
- 진드기 기피제를 활용합니다.
- 야외활동에서 귀가하는 즉시 입었던 옷을 세탁합니다.
- 야외활동에서 귀가하는 즉시 목욕합니다.