

수인성 감염병 예방

여름이 시작되는 계절 6월은 식중독과 수인성 감염병이 빈번한 시기이므로 건강한 학교생활을 위해서는 손 씻기 등 개인위생 지키기, 주변 청결 유지하기, 음식물 익혀 먹기, 규칙적인 생활하기, 불량식품 안 먹기 등을 잘 실천해야 합니다.

깨끗한 물 마시기 (하루 5컵 이상)

★ 개인 물통이나 물컵을 꼭 가지고 다닙니다.

● 개인 컵(물통)을 가지고 다니면서 자기만 사용하기!!

- 친구의 컵이나 수도꼭지 등에 직접 입을 대고 마시는 행위는 A형 간염, 식중독 등의 질병을 유발할 수 있습니다.

벌레물림 예방과 대처

	동작을 크게 하지 않아야 해요.		야외 취침 시 방충망을 점검하고, 모기장을 사용해요.
	야외 활동 후 실내에 들어갈 땀 옷에 붙은 벌레를 털어내야 해요.		야외 활동 후 진드기가 몸에 붙어 있는지 꼼꼼하게 확인해야 해요.
	야외 활동 후 반드시 옷은 세탁해야 해요.		야외 활동 후 반드시 샤워를 해야 해요.

아동 백일해 증가

백일해는 백일해균에 의한 급성 호흡기 질환으로 법정 감염병 제2급으로 분류되어 비말을 통해 전파되며 감염자의 침, 콧물 등이 묻은 물건을 통해서도 간접적으로 전파됩니다.

● 백일해의 증상

백일해의 잠복기는 일반적으로 7~10일 (최소 4일~최장 21일)입니다.
증상은 다양하지만 크게 3가지 단계로 진행되고 발열은 심하지 않습니다.



카타르기(1~2주)

- 일반적 감기와 비슷하고 전염력이 가장 높습니다.
- 콧물, 재채기, 가벼운 기침이지만 점점 심해집니다.



경해기(4주 이상)

- 매우 심한 기침, 발작성 기침으로 밤에 더 흔하고, 하루 평균 15회 이상 발생합니다.
- 숨을 들이쉴 때 높은 소리의 흠(Whoop)소리 나는 특징이 있습니다.
- 소아와 아기는 기침을 하는 동안 얼굴이 파래질 수 있고, 구토를 하거나 탈진이 발생할 수도 있습니다.
- 기침 발작 사이엔 아파 보이지 않습니다.

백일해 면역력이 없는 가족 내 접촉자에서는 70~100% 전파 가능!



회복기(2~3주)

- 발작성 기침이 서서히 줄면서 2~3주 내 사라집니다.

● 백일해의 예방법은



예방접종

접종일정에 맞춘 예방접종이 가장 중요합니다!



기초접종

1차
DTaP

생후 2개월

2차
DTaP

생후 4개월

3차
DTaP

생후 6개월



추가접종

4차
DTaP

생후 15~18개월

5차
DTaP

4~6세

6차
Tdap

11~12세

● 관내 어린이집 학원을 중심으로 수두발생이 증가하고 있습니다. 자녀 건강관리에 참고하세요

소중한 나, 자아존중감

우리는 부모님의 사랑과 정성으로 태어난 소중한 생명입니다. 그런데 여러분은 얼마나 자신을 사랑하고 있나요? 자아 존중감이란 **자신을 사랑하며 어떤 어려움도 자신감을 가지고 최선을 다해 극복해 나가는 힘을** 말합니다. 여러분! 오늘부터 매일 매일 자신에게 말해 주세요!!



자존심
남에게 굽히지 않고 스스로의 품위나 가치를 지키려는 마음.

자존감
자신을 스스로 가치 있게 여기고 존중하는 마음.

◇자존감 높이는 방법

- 자신에게 친절하기 ('나는 소중한 사람')
- 남과 비교하지 않기
- 자기 장점 칭찬하기
- 실패 때 자기 탓 말고 격려하기



아니야, 도와줘, 괜찮아

- 위험한 유혹에 스스로 "아니야"라고 말할 용기
- 어렵고 힘들 때 누군가에 "도와줘"라고 말할 당당함
- 실패와 좌절에 스스로 "괜찮아"라고 말할 여유

온열질환 발생 주의

◆온열질환이란?

열로 인해 발생하는 급성질환으로 고온 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치 시 생명을 위협하는 질병으로 대표적인 질환으로는 열사병과 열탈진이 있습니다.

◆ 폭염 시 과도한 운동과 야외활동을 피하고, 특히 차 안에 잠시라도 혼자 있지 않도록 보호자의 주의가 필요합니다.

☑ 온열질환 예방 일반 건강수칙

■ 자주 마시기		<ul style="list-style-type: none"> · 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기 · 신장, 심장, 혈압 관련 질환자는 의사와 상담 후 섭취
■ 시원하게 지내기		<ul style="list-style-type: none"> · 샤워 자주 하기 · 헐렁하고 밝은색의 가벼운 옷 입기 · 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 청넛은 모자, 팔토시 등)
■ 더운 시간대 활동 자제하기		<ul style="list-style-type: none"> · 가장 더운 시간대(낮12시~오후5시)에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기 · 불가피하게 야외작업 및 야외활동 시 자신의 건강상태를 살피며 활동 강도 조절하기
■ 매일 기온 확인하기		<ul style="list-style-type: none"> · 매일 기온, 폭염특보 등 기상 상황을 수시로 확인하기