



겨울방학 중 학생 건강관리 수칙 안내 가정통신

가. 방학 중 건강관리

- 방학은 건강을 점검할 수 있는 좋은 기회!
 - 평소에 반복되는 증상(복통, 두통, 어지럼증, 두근거림 등)이나 통증 등의 건강상의 문제로 보건실을 자주 방문했었던 학생은 방학 동안 병원을 방문하여 정확한 진단 및 치료를 합니다.
 - 건강검진 결과(시력검사, 소변검사, 4학년 건강검진 등) 이상이 있었던 학생은 병원을 방문하여 정확한 검진 및 치료를 받습니다.
(시력검사: 한쪽이라도 0.7 이하인 경우, 소변검사: 단백뇨, 혈뇨 등의 소견이 있었던 경우)
 - 구강 건강관리: 치과 질환은 발생하면 치료 및 관리에 많은 시간을 요 하므로 6개월 내지 1년에 한 번씩 주기적으로 치과 검진을 받아 치아의 문제를 조기에 발견하고 관리하도록 합니다.

나. 겨울철 감염병 예방

1) 마이코플라스마 폐렴 (제4급 감염병)

- 가) 병 원 체: 마이코플라스마 폐렴균(*Mycoplasma pneumoniae*)
- 나) 증 상: 감염 초기 발열, 두통, 콧물, 인후통이 나타나고 이어서 기침이 2주 이상 지속, 증상이 비슷한 다른 호흡기 질환보다 감염성과 확산 속도가 높아 주의 필요
- 다) 전파경로: 환자의 기침이나 콧물 등 호흡기 분비물의 비말 전파 또는 직접 접촉을 통해 감염
- 라) 격리기간: 급성기 증상이 있는 동안 다른 사람과 접촉을 피하기
- 마) 예 방: 올바른 손 씻기, 기침 예절 준수, 증상 발현 시 마스크 착용 및 병원 진료 받기

2) 백일해 (제2급 감염병, 유행 시 24시간 이내 신고하고 격리 필요)

- 가) 병 원 체: 백일해균(*Bordetella pertussis*)
- 나) 증 상: 콧물이나 경미한 기침으로 시작하여, 발작성 기침으로 진행
- 다) 전파경로: 주로 환자나 보균자가 기침할 때 공기 중으로 튀어나온 비말을 통해 전파
- 라) 격리기간: 항생제 치료 기간 5일까지, 치료를 받지 않을 경우 기침이 멈출 때까지 최소 3주 이상
- 마) 예 방: 6세까지 DTaP(디프테리아, 백일해, 파상풍 예방) 총 5회, 11~12세 Tdap 1회

3) 인플루엔자 (독감, 제4급 감염병)

- 가) 병 원 체: 인플루엔자 바이러스 A형, B형, C형, D형의 4가지로 분류
 - A형, B형이 사람에게서 호흡기 감염을 유발
- 나) 증 상: 전신 증상 및 호흡기 증상이 갑자기 시작됨
 - 발열(고열), 두통, 근육통, 피로감 등의 전신 증상
 - 열은 급격히 상승하여 발병 후 1~3일 이내 38~40℃ 또는 그 이상에 도달, 이후 다른 증상과 함께 회복하며 1주일 정도 내에 대개 정상 체온으로 복귀
 - 인후통, 콧물, 코막힘, 기침 등의 호흡기 증상
 - 흉통, 안구통, 복통, 경련 등의 증상이 동반되기도 함
- 다) 전파경로: 주로 환자가 말하거나, 기침 또는 재채기를 할 때 나오는 비말(침방울)에 의해 전파, 바이러스에 오염된 물건(책상, 문손잡이, 장난감, 스위치 등)을 만진 후 또는 분비물로 오염된 손과 표면을 통해서도 전파 가능
- 라) 격리기간: 해열제 없이 정상체온 회복 후 24시간이 경과 할 때까지 어린이집, 유치원, 학교 및 학원

등에 등원·등교를 시키지 않도록 함

마) 예 방: 유행 전 예방접종 (무료접종: 생후 6개월 ~ 13세 어린이(2011.1.1.~2024.08.31.))

- 개인위생 수칙: 기침 예절, 기침 후 손 씻기, 호흡기 증상 시 마스크 착용
- 올바른 손 씻기: 흐르는 물에 30초 이상 손 씻기, 코를 풀거나 기침, 재채기 후 실시
- 씻지 않은 손으로 코, 눈, 입 등을 만지지 않기
- 기침, 콧물 등 호흡기 증상자와 접촉 피하기

4) 노로바이러스 장염(제4급 감염병)

가) 병 원 체: 노로바이러스

나) 증 상: 24~48시간의 잠복기를 거치고 구토, 메스꺼움, 오한, 복통, 설사, 발열 등 증상 발생

다) 전파경로: 주로 손을 매개로 전파, 철저한 손 씻기가 매우 중요

라) 격리기간: 증상 소실 후 48시간까지

마) 예 방: 날 음식은 되도록 피하고 과일이나 채소는 깨끗한 물에 씻기, 손 세정제를 이용하여 30초 이상 손 씻기

다. 한랭질환 예방

1) 저체온증

가) 심부체온(직장체온)의 정상 온도는 37°C 전후인데, 이 심부체온이 35°C 미만으로 떨어지는 상태

나) 응급처치

- 환자가 의식이 없는 경우 119에 신고하고 따뜻한 곳으로 옮기기
- 젖은 옷은 벗기고 담요나 침낭으로 감싸주기
- 핫팩이나 가열 패드 사용 시 피부 화상 주의하기
- 의식이 있는 경우, 따뜻한 음료로 도움이 될 수 있으나, 의식이 없는 경우는 주의

2) 동상

가) 강한 한파에 노출됨으로써 피부 및 피하조직이 동결하여 조직이 손상되는 것으로 주로 코, 귀, 뺨, 턱, 손가락, 발가락 등에서 잘 발생

나) 주요증상 1도: 찌르는 듯한 통증, 붉어지고 가려움, 부종 2도: 피부가 검붉어지고, 물집이 생김
3도: 피부와 피하조직 괴사, 감각소실 4도:근육 및 뼈 괴사

다) 예방수칙

| 생활습관 | 실내환경 | 외출 전 | 외출 시 |
|--|---|--------------------------------------|-----------------------------------|
| 가벼운 실내운동 적절한 수분 섭취 고른 영양분을 가진 식사하기 | 실내 적정온도 (18°C~20°C) 유지하고 건조해지지 않도록 하기 | 체감온도 확인하기 (날씨가 추울 때는 야외 활동 자제) | 따뜻한 옷 입기 (장갑, 목도리, 모자, 마스크) |

라. 디지털 성범죄 예방

- 나와 타인의 개인정보를 인터넷에 올리거나 다른 사람에게 전송하지 않는다.
- 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷링크나 파일을 클릭하지 않는다.
- 타인의 동의 없이 사진이나 영상을 찍지도, 보내지도, 보지도 않는다.
- 타인의 사진이나 영상에 성적 이미지를 합성하지 않는다.
- 타인의 사진이나 영상을 퍼뜨리겠다고 위협(협박)하지 않는다.
- 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 믿을 수 있는 어른에게 알린다.
- 불법 촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때는 전문기관에 도움을 요청한다.

2024. 12. 24.

가 평 초 등 학 교 장