

**백일해 예방 및 전파 차단**

백일해균 감염에 의한 급성 호흡기 질환인 백일해가 전국적으로 유행함에 따라 백일해 예방·전파차단을 위해 백일해 예방접종 및 호흡기감염병 예방수칙을 잘 지켜주세요.

## ○ 감염경로

- 환자·보균자 호흡기 분비물등 비말에 의한 호흡기 전파

## ○ 감염증상

- (초기)콧물, 재채기, 미열, 경미한 기침 등 감기증상
- 발작성 기침, 기침 후 구토·무호흡 등 증상

## ○ 호흡기 감염병 예방수칙

- 예방접종(만11~12세 어린이) 실시
- 손위생 등 개인위생 수칙 준수
- 기침 증상 있는 사람과의 접촉 피하기
- 증상 발생시 마스크 착용 후 의료기관 방문

**중학교 입학생 예방접종 확인사업 안내**○ 접종대상 : 중학교 입학생(만11~12세)

## ○ 접종항목 : 예방접종 3종

- Tdap(또는 TD) 6차
- 일본뇌염 (불활성화백신 6차 또는 약독화 생백신 2차)
- HPV 1차(여학생)

## ○ 접종비용 : 무료('24년기준 2011.1.1.이후 출생자)

## ○ 접종여부 확인

- 예방접종도우미 누리집(<http://nip.kdca.go.kr>)
- 예방접종 받은 기관에서 확인 가능

## ○ 접종기관 : 보건(지)소, 위탁의료기관

## ○ 고창군 위탁의료기관(2개소)

의료기관명	문의전화
강신녕가정의학과의원	561 - 2361
고창병원	560 - 5600

**치아홈메우기 안내**

치아홈메우기는 어금니의 깊고 좁은 틈을 메워주어 약70~80%의 치아우식을 감소시키는 효과가 있는 치아관리법입니다.

- 일 시 : 2024. 1. 2.(수) ~ 2. 28.(수) 13:00~16:00 (화·목·공휴일 제외)
- 대 상 : 초등 1 ~ 3학년 (썩지 않은 제1대구치(어금니)가 있는 학생)
- 장 소 : 고창군보건소 치과실(보건소 2층)
- 준 비 물 : 보호자 동의서

※ 배부해 드리는 동의서 양식에 내용 작성 후 보건소에 제출하시면 됩니다.

- 문의사항 : 고창군보건소 치과실 (☎ 063-560-8755)

## 겨울철 건강관리법

### □ 1~2시간마다 실내공기 환기시키기

실내활동이 많은 겨울철에는 밀폐된 공간에 각종 미세먼지와 오염물질, 감기 바이러스로 인해 호흡기 질환에 걸리기 쉽습니다. 적어도 1-2시간마다 공기를 환기시켜 신선한 공기를 마실 수 있도록 실내환경을 조성하는 것이 필요합니다.

### □ 생활습관 균형 유지하기

우리 몸은 겨울철 갑작스런 한파가 올 경우 추위로부터 몸의 균형을 지키는데 상당한 에너지를 소모하기 때문에, 상대적으로 면역력이 떨어지기 쉽습니다. 또한, 겨울철 실내에만 있는 생활 역시 몸의 면역성을 떨어뜨릴 수 있습니다. 따라서, 규칙적인 운동을 포함하여 일상생활에서 규칙성을 유지하는 것이 중요합니다.

### □ 하루 1.5L 이상 수분섭취

난방으로 인한 실내 건조는 우리 몸 호흡기의 일차 방어막인 코 점막, 기관지 점막을 마르게 하여 바이러스나 오염물질을 방어하는 힘을 떨어뜨리게 되어 호흡기 질환에 걸리기 쉽다. 따라서 하루 1.5L 이상의 수분섭취로 몸 안의 수분이 부족하지 않도록 하는 것이 좋다.

### □ 외출 후 손씻기

감기 바이러스에 감염되는 경로 중 첫 번째 [호흡기 감염에 걸린 사람의 손 → 책상, 문 손잡이 → 감염된 물체를 만진 사람의 손 → 다시 코, 입 점막]을 통해 감염되는 것이다. 겨울철 호흡기 건강을 위해 외출 후 혹은 틈틈이 손을 씻는 습관을 들이는 것이 좋다.

## 방학은 건강을 점검할 좋은 기회!!

### □ 건강검사 유소견자 재검진 · 치료

2023학년도에 실시한 1, 4학년 건강검진 및 2, 3, 5, 6학년 소변·구강검사 등 검사 결과상 이상이 있었던 학생은 반드시 병원을 방문하여 정확한 검진 및 치료를 받도록 합니다.

### □ 시력 관리를 위해 안과 검진

한쪽 눈이라도 시력이 0.7 이하이면 교정 대상으로 안과 검진이 필요합니다. 아동의 시력에 문제가 있다고 생각되시면 안과를 방문하여 전문의의 상담을 받도록 합니다.

### □ 평상시 반복되는 건강문제는 병원 방문

평소 반복되는 증상(두통, 어지럼증 등)이나 통증 등 건강상의 문제로 보건실을 자주 방문했었던 학생은 병원을 방문하여 정확한 진단 및 치료를 받도록 합니다.

### □ 치아 관리를 위해 구강검진 · 치료

치과 질환은 발생하면 치료 및 관리에 많은 시간을 요하므로 6개월~1년에 한 번씩 주기적으로 치과검진을 받아, 치아의 문제를 조기에 발견하고 관리하는 것이 바람직합니다.

2023. 12. 28.

고 창 초 등 학 교 장