



7월 보건소식

건강을 소중히 여기는 원천 어린이

원천초등학교

<http://jb-wonchon.es.kr>

방학중 건강관리는 이렇게

💖 물을 많이 마십니다.



땀을 많이 흘리면 탈수현상이 오므로 물을 많이 마십니다.



💖 식중독 주의!!!

- 손을 자주 씻고, 불량식품은 사먹지 않기!
- 물과 음식은 끓여먹거나 가열해서 먹기!
- 포장에 파손이 없는 제품을 구입하기!
- 식품은 항상 밀폐용기에 보관하기!
- 상처난 손으로 음식을 먹거나 만지지 않기!
- 남은 음식은 냉장보관 하기!
- 식품 표시사항이 명확한 것을 구입하기!

💖 물놀이 안전사고 주의



- ※준비 운동 철저히!
- ※깊은 물에 가지 않기!
- ※어른들과 함께 가기!

💖 벌레나 모기주의!!!



벌레나 모기에 물렸을 때는!!

- ※ 먼저 비눗물로 깨끗이 씻어요.
- ※ 손으로 긁으면 고름이 생겨 농가진이 생길 수 있으니 긁지 말고 꼭 눌러줍니다.
- ※ 얼음찜질을 해줍니다.

💖 폭염에 대비한 건강한 여름나기!!!

- ※ 오전11시-오후2시 사이 외출 자제하기
- ※ 시원한 곳에서 휴식하기
- ※ 물이나 과일을 자주 먹어 수분 보충하기
- ※ 모자 쓰고, 썬크림 바르고 외출하기



여름방학

성범죄 예방교육

부모님께서는 자녀가 다니는 학원을 가보시고, 오가는 동안 외진 곳이나 주변에 위험한 요소는 없는지 꼭 살펴주시기 바랍니다.

- 자녀가 외출을 할 때, 행선지와 동행인을 꼭 이야기하도록 하고, 파악해 주세요.
- 학원이나 학교를 오가는 동안 혼자 다니게 하지 말고 친구들과 함께 다니도록 해주세요.
- 민박, 펜션 등 피서지 숙소의 문단속을 철저히 합니다.
- 학원이나 학교 활동 후에는 운동장, 놀이터에서 혼자 놀지 말고 즉시 귀가하도록 지도해 주세요.
- 피서지에서는 개인행동을 하지 않고 꼭 어른과 함께 행동하도록 해주세요.
- 직장일로 자녀를 혼자 두실 경우, 언제든지 자녀가 도움을 요청할 수 있는 연락처를 메모해 주세요.
- 카메라, 스마트폰 렌즈 등 반짝임이 느껴지면, 몰래카메라 여부를 확인하세요.
- 불쾌한 성적인 접촉이나 상황에 직면했을 때는 거부 의사를 확실하게 표시합니다.
- 모르는 사람과 대화를 나눴거나 호의를 베풀어줘 감사하다며 음료수나 음식 등을 권할 경우 정중히 사양합니다.
- 평소 112 웹을 내려 받거나 SOS 국민 안심서비스에 가입해 둡니다.



몸에 뿌리거나 바르는 모기기피제 안전하게 사용하기

- 얼굴, 목, 팔 다리 등 노출된 부위에 뿌리기
- 눈, 입주위, 햇볕에 탄 피부, 속 옷, 어린아이의 손 등에는 사용금지
- 사용 후에는 몸과 의류 등을 깨끗이 씻어냅니다.
- 모기에 물리지 않기 위해선 긴팔, 긴바지 옷 등으로 피부노출을 최소화하여 물리지 않게 하는 것이 최선!

여름철

감염병 예방수칙 잘 지켜요!



수족구병

감염된 사람의 대변 또는 호흡기 분비물(침, 가래)을 통해서 전염됨. 손, 발, 입의 발진이 특징.

- ① 화장실을 다녀온 후, 식사 전후에 **손 씻기**.
- ② **환자와의 접촉을 피하기**
- ③ 수족구가 의심되면 **병원진료 받기**.
- ④ 수족구병은 지정 감염병이므로 **등교중지**.



유행성 눈병

- ① 비누로 손을 자주 씻기
- ② 손으로 눈 주위를 만지지 않도록 주의
- ③ 수건이나 개인 소지품 등을 혼자만 사용

♣ 안질환에 걸린 환자의 경우는 안과치료를 받고, 전염 기간 동안에 **학교(등교중지), 학원도 가면 안됨**.



진드기 매개 감염병

: 질병을 일으키는 세균이나 바이러스를 가진 진드기에 물려서 생기는 질병을 말합니다. 쯤쯤가무시증, 증증혈소판감소증후군 등이 있습니다.

♣ 진드기로부터 안전하려면..

야외활동을 나갈 때

- ☀ **밝고 노출이 없는 긴 옷을 입고**
- ☀ **진드기 기피제를 뿌리고**
- ☀ **술쉴은 피하고**

야외 활동을 하고 돌아와서는

- ☀ **씻고**, 옷이나 소지품에 **진드기가 있는지 살피고**
- ☀ 증상이나 물린 흔적이 있으면 빨리 **알리고**
(진드기가 보일 경우 손으로無理하게 당기면 진드기의 일부가 피부에 남아 있을 수 있으므로 핀셋 등으로 깔끔히 제거하고, 해당 부위를 소독하는 것이 좋습니다.)
- ☀ 곧바로 의료기관에서 **치료합니다**.

단체생활 감염병 예방수칙

- ☀ 첫째, 기침이나 재채기를 할 때는 손이 아닌 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리는 **기침예절**을 지키고, 비누를 사용하여 30초 이상 손을 자주 씻어 주세요.
- ☀ 둘째, **감염병 의심증상**이 발생한 경우 다른 사람과 접촉하지 않도록 하고 곧바로 가까운 의료기관에 방문하여 **진료**를 받으세요.
- ☀ 셋째, 집단유행을 막기 위해 감염 환자는 전염기간 동안에는 **등원·등교(학원 등 사람이 많은 장소 포함)**를 하지 않도록 하세요.

여름철 해외여행 시

감염병 주의하세요!

▣ 여행 전 준비사항

- 1) 해외여행질병정보센터 홈페이지(travelinfo.cdc.go.kr)에서 여행할 지역의 감염병 유행 정보 확인하세요.
- 2) 필요한 경우 예방접종을 실시하거나 예방약 복용하기. 필요시 의사와 상의하세요. 또한 기존 복용약물, 진통제, 해열제, 설사약 등 구급약과 모기 기피제 준비하세요.

▣ 여행 중 주의사항

- 1) 수인성·식품매개 감염병 예방을 위해 손 씻기와 같은 개인위생수칙을 준수합니다.
- 2) 지카바이러스 등 모기매개 감염병 예방을 위해 모기에 물리지 않도록 모기장, 곤충 기피제를 사용하세요.
- 3) 야외에서는 긴팔옷, 긴바지, 모자를 착용하세요.

▣ 여행 후 주의사항

- 1) 입국 시 설사 및 발열 증상 등이 있을 경우 공항만검역소에 신고하세요.
- 2) 자신의 건강상태를 수시로 확인하여 감염병이 의심될 경우 가까운 보건소나 의료기관을 방문하여 진찰받으세요.

방학 중 꼭 할 일

🌸 **충치가 있는 어린이는 꼭 치료합니다.**

🌸 **시력이 나쁘거나 현재 안경을 착용하고 있는 어린이는 안과를 방문하여 검진 받으며, 안경도 자기 눈의 시력에 맞는지 점검받아야 합니다.**

🌸 **반복되는 증상이나 통증 및 잦아 병원검진이 필요한 아동은 방학 때 꼭 병원에서 정밀검진을 받아 보시기 바랍니다.**



예방접종 하기

1. **만12세(초등학교 6학년)**에 접종 받아야 할 **일본뇌염 5차 및 Tdap(Td)** 미접종 아동은 2019년 12월 31일 이전에 보건소나 가까운 병원을 방문하여 꼭 예방 접종을 완료하여 주시기 바랍니다.
2. **자궁경부암**을 효과적으로 예방할 수 있는 사람 유두종바이러스(HPV) 백신 접종을 6개월 간격으로 2회 무료 접종하고 있습니다. 무료 접종 지원대상은 **만12세 여성 청소년**입니다.
무료접종 사업 참여의료기관은 예방접종도우미(<https://nip.cdc.go.kr>)에서 확인 할 수 있고, 주소지에 관계없이 이용 할 수 있습니다.