



가정통신문
2024-103호

12월 보건소식지 안내

전북푸른학교
2024. 12. 2.

마이코플라즈마 폐렴

주요증상

초기 발열, 두통, 인후통, 기침이 2주이상 지속 (보통3-4주간 지속) 감기증상과 비슷하여 자연회복 되지만, 일부 중증으로 진행되서 폐렴 등 유발

감염경로

1. 호흡기 분비물의 비말전파
2. 직접 접촉을 통해 감염 증상 발생 후 20일까지 전파 가능
3. 예방수칙 준수가 중요

예방 및 관리

1. 기침 증상이 있는 사람과의 접촉 피하기
2. 호흡기 증상시 진료 및 휴식하기

백일해

주요증상

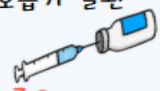
처음에는 콧물, 재채기, 미열, 경미한 기침 등 감기와 비슷, 1-2주 경과 시 빠르고 잦은 기침, 심한 기침 발작 후 좁아진 성대를 통해 강하게 숨을 들이쉴 때 높은 톤의 '웁(whoop)'소리가 발생

감염경로

1. 호흡기 분비물 등의 비말전파
2. 보르데텔라균에 의해 감염이 되는 전염력이 매우 높은 급성 호흡기 질환

예방 및 관리

1. 백일해 예방접종이 가장 중요 (생후 2,4,6개월, 15-18개월, 만 11세 접종)
2. 기침증상이 있는 사람과의 접촉 피하기
3. 호흡기 증상시 진료보기



예 방 수 칫

1. 올바른 손씻기 (흐르는 물에서 비누로 30초 이상)
2. 기침 예절 지키기
3. 씻지 않은 손으로 눈,코,입 만지지 않기
4. 호흡기 증상이 있을 땐 마스크 착용 및 진료 받기



건강한 겨울보내기

갑자기 기온이 떨어지게 되면 심장뿐만 아니라 혈관, 호흡기 등에 문제가 발생할 수 있기 때문에 내의나 목도리, 모자로 보온을 유지 하는 것이 좋아요

겨울철 낙상 사고예방



두꺼운 옷을 입으면 활동성이 떨어져 넘어질 수 있어요. 얇은 옷을 여러 겹 입는 것이 좋아요. 또 굽이 높은 신발은 넘어지기 쉬우므로 바닥면이 넓고, 미끄럼 방지가 된 신발을 신도록 해요.

겨울철에는 주머니에 손을 넣고 걷지 않도록 해요. 넘어질 때 대처할 수 없어 큰 부상을 입을 수 있어요. 결빙된 곳을 피해 걷고 평소보다 보폭을 좁게 해요

비만 예방



비만은 높은 위험성 대비 질환이라는 인식이 낮고 또한 중대한 질병으로 이어질 수 있기 때문에 의료비 가중의 원인이 될 수 있습니다.

“비만 예방을 위해 경각심을 갖고 건강한 식단과 규칙적인 운동 등 꾸준한 건강관리를 실천해주세요!”



비만 예방을 위한 신체활동

중강도 유산소 신체활동 일주일에 150~300분
또는 고강도 유산소 신체활동 일주일에 75~150분 하기

근력 운동 일주일에 2일 이상 하기

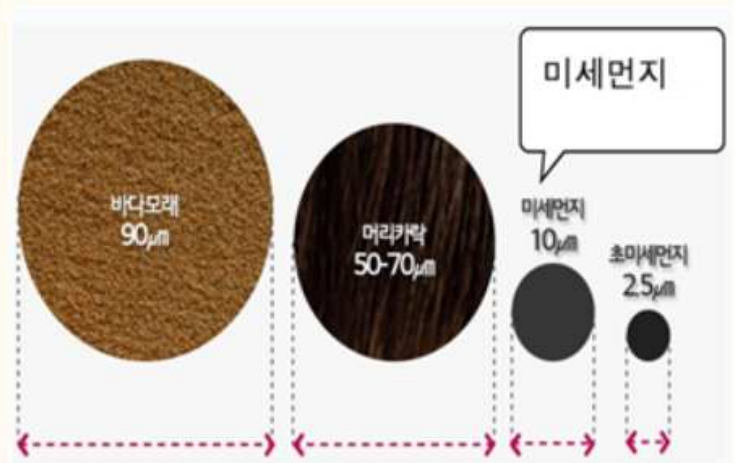
하루 동안 앉아 있는 시간 최소화 하기

* 중강도 유산소 신체활동 : 빠르게 걷기, 자전거 타기(보통속도), 계단 오르기, 배드민턴, 등산
고강도 유산소 신체활동 : 달리기, 자전거 타기(빠른속도), 줄넘기, 수영, 스쿼시, 농구 등반

생활 속 미세먼지 대응수칙



미세먼지는 그냥 먼지가 아니에요
미세먼지는 화석연료의 연소, 자동차의 배출가스 등인간의 활동으로 배출되는 인체에 유해한 대기오염 물질등으로 공기 중에 떠다니거나 흩날려 내려오는 $10\mu\text{m}$ 이하의 입자상 물질을 미세먼지라고 해요 입자가 미세하여 코, 구강, 기관지에서 걸러지지 않고 몸에 흡입되면 부작용으로 염증반응이 나타나요.
천식, 폐렴, 만성폐쇄성 폐질환 등 호흡기계 질환이 나타날 수 있어요.



실외활동 시에는 마스크, 보호안경, 모자등을 착용해요.

목을 축이는 정도로 물을 자주 마셔요.

외출에서 돌아오면 손과 얼굴을 깨끗이 씻어요.

등산이나 운동 등 오랜 실외활동을 자제해요.

2024년 12월 2일

전 북 푸 른 학 교 장