

제 2023 - 95호
2023. 9. 18.



가 정 통 신 문

9월 보건소식

전 라 고 등 학 교
<http://www.jeolla.hs.kr/>
교무실 251-4902
보건실 255-4257

학부모님 안녕하십니까?

선선한 바람이 부는 가을이 다가오고 있습니다. 계절이 바뀌는 환절기에는 몸의 면역력이 저하되어 감염병 및 알러지성 질환에 취약해집니다. 충분한 수면, 균형잡힌 식습관, 규칙적인 신체활동 등 자녀의 건강관리에 힘써주시기 바랍니다.

가을철 감염병 예방

※ 가을철 유행 감염병의 종류

가을철 야외활동이 증가하며 이와 관련한 감염병 발생 위험이 있습니다. 특히, 진드기는 풀이 우거진 곳에 있다가 지나가는 사람 또는 동물을 물어 질환을 유발합니다. 주로 농작업, 텃밭작업 시 감염위험이 높으며 등산, 캠핑, 산책 등 야외활동 시에도 진드기에 물릴 수 있습니다.



| | 쯔쯔가무시증 | 중증열성혈소판감소증후군 | 렙토스피라증 |
|-----|---------------------------------|--|--|
| 정의 | 쯔쯔가무시균에 감염된 털진드기에 물려 감염되는 열성 질환 | 중증열성혈소판감소증후군바이러스에 감염된 참진드기에 물려 감염되는 열성 질환 | 렙토스피라균에 감염된 동물의 소변에 오염된 물, 토양, 식물 등에 상처가 생긴 피부, 점막이 접촉되어 감염되는 질환 |
| 잠복기 | 10일 이내 | 5~14일 | 7~12일 |
| 시기 | 연중 발생 특히 10~11월 집중 발생 | 4~11월 | 7~11월 특히 9~10월 집중 발생 |
| 증상 | 발열, 가피(검은딱지), 두통, 반점상 발진 등 | 고열(38°C 이상), 오심, 구토, 설사, 식욕부진 등 소화기 증상, 의식저하, 혈소판 감소 등 | 고열, 두통, 오한, 눈의 충혈, 각혈, 근육통, 복통 |

※ 진드개 매개 감염병 예방수칙

예방수칙 ① 야외활동 또는 농작업 전

- 안전하게 옷 갖춰 입기 (얇은 색 긴 옷, 모자, 목수건, 목이 긴 양말, 장갑, 장화 등)
- 진드기 기피제 사용하기

예방수칙 ② 야외활동 또는 농작업 중

- 풀밭에 앉을 때 돛자리 사용하기
- 풀밭 위에 옷 벗어놓지 않기 / 풀밭에서 용변보지 않기
- 등산로를 벗어난 산길 다니지 않기
- 기피제의 효능 및 지속시간을 고려하여 주기적(약 4시간마다)으로 사용하기

예방수칙 ③ 야외활동 또는 농작업 후

- 귀가 즉시 옷은 털어서 세탁하기
- 샤워(목욕)하면서 몸에 벌레 물린 상처 또는 진드기가 붙어있는지 확인하기
- 발열 등 증상 발생 즉시 보건소 또는 의료기관 방문하여 진료받기

※ 환자 조기 발견을 위해 꼭 기억할 것!

- 농작업 또는 야외활동 후 2주 이내 발열 등 증상 발생 즉시 보건소 또는 의료기관 방문하여 진료받기
- 감기몸살 증상과 유사하므로 병원진료 시 의료진에게 농작업 또는 야외활동력 알리기



건강하고 즐거운 추석 연휴를 위해

※ 식중독 예방

추석 연휴 차량으로 이동 중 변질된 음식을 섭취하거나, 조리된 음식을 실온에서 2시간 이상 방치하면 식중독 위험이 높습니다.



※ 벌 쏘임 예방

벌 쏘임은 벌초, 가을 산행 등으로 8월~9월에 다수 발생하며, 기온이 높아 10월까지도 주의가 필요합니다.

- 야외활동 장소에 벌집이 있는지 사전에 확인
- 벌 쏘임 사고 대처를 위한 응급처치법 숙지 및 비상용품 챙기기
- 향수, 화장품, 헤어스프레이 자제하기
- 긴 옷, 긴 바지를 입고 어두운 옷보다 밝은 옷 입기
* 공격성: 검은색 > 갈색 > 빨간색 > 초록색 > 노란색
- 모기약 스프레이 등을 준비하기
- 벌집을 건드렸을 경우 몸을 낮추고 20m 이상 빠르게 뛰기
* 벌집 근처에 있으면 벌의 공격성이 줄어들지 않아 더 위험

※ 벌 쏘임 응급처치 방법

신용카드 등으로
환부의 벌침 제거

얼음주머니 등 차가운 것으로
붓지 않게 하고 증상이
악화되는 지 경과 관찰



손 또는 핀셋을 이용하여 벌침을 제거하는 것은
벌침을 찌서 벌 독이 더욱 체내로 흡수될 수 있는
위험이 있으므로, 이용하지 않도록 해야 함

※ 벌 쏘임 시 나타나는 증상



통증
피부 가려움
부기



식은땀
두통
구토
어지러움증
호흡 곤란
의식저하 등



사람에 따라
아나필락시스
(알레르기 과민반응)
발생



통증이 지속되거나
아나필락시스 발생 시
신속하게 병원으로 이동!

- 아나필락시스 증상: 피부(두드러기, 입술·혀·목젖의 부종),
호흡기(콧물, 코막힘, 기침, 천명소리, 호흡곤란), 신경(안절
부절 못함, 의식저하, 실신), 심혈관(저혈압, 빠른 맥박),
소화기(복통, 메스꺼움, 구토, 설사)

※ 양성 평등한 명절 만들기

(즐거운 한가위 - 가족이 모두 함께해요!)

이번 추석에는 우리 아이에게 명절 일을 함께하는 양성
평등적인 모습을 보여주세요. 가사일 분담은 명절에는 물
론이고, 평소에도 지속적으로 하는 것이 더욱 중요합니다.



9월 9일은 귀의 날

대한이비인후과학회에서 숫자 '구(9)'와
'귀'의 발음이 비슷하며, 귀의 모양과 비슷
한 숫자인 '9'를 선택하여 매년 9월 9일을
'**귀 건강을 지키는 날**'로 정했다고 합니다.

최근 각종 생활소음에 이어폰, 헤드폰 등의
사용으로 청소년의 **소음성 난청**이 증가하고 있습니다. 소음
성 난청은 **근본적인 치료법이 없으므로 예방**이 필수입니다.



※ 건강한 귀를 위한 생활수칙

• 큰 소음은 피해요

이어폰으로 음악을 오랜 시간 크게 듣거나 시끄러운 PC방
에서 몇 시간째 게임을 하거나 큰소리로 떠드는 행동

• 귀지를 함부로 파지 않아요

귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 후비는 것 등
은 위험한 행동

• 귀에 염증이 생기지 않게 해요.

물놀이 후, 환절기 감기 등의 합병증으로 주로 생기는 중이
염에 등에 주의합니다.

• 60-60법칙 지키기

음악을 들을 땐 최대 음량의 60% 이하로 하루 60분만 들
어요.

• 귀 지압하기

귀는 우리 몸이 축소되어 있을 만큼 각 부분들과 밀접한
관련이 있어 귀 늘리기, 귀 접기, 귀 밀어내기 등 지압을
하루 10분 정도하면 좋아요.

[자료 출처]

질병관리청 카드뉴스

서울대학교병원 의학정보

참여보건(천사방) 가정통신



보건소식지는 학교홈페이지를 통해서도 볼 수 있습니다.