푸른 꿈을 열어가는 즐거운 정읍초등학교

5월 보건소식

발행인: 교 장 송 우 섭
편집인: 교 감 박 경 희
엮은이: 보건교사 강효정

알림글

▶ 1학년 · 4학년 학생들은 건강검진을 지정검진기관에서 5월 31일(금)까지 받고, 만족도 조사를 작성하여 담임선생님께 제출하여 주세요.

▶ 수인성 및 식품매개 감염병을 예방하기 위하여 비누로 손 씻기, 물 끓여 마시기, 음식 익혀 먹기 채소나 과일은 깨끗이 씻어 껍질 벗겨 먹기 등 예방법을 실천합니다.

▶ 최근 대전, 세종, 충청지역을 중심으로 증가하고 있는 A형간염을 예방하기 위하여 개인위생을 준수하고 고위험군은 예방접종을 받도록 합니다.

▶ 중증열성혈소판감소증후군(SFTS) 환자가 전북에서도 1명 발생하였습니다. 야외 활동 시 풀밭에 눕지 않고 돗자리 사용하기, 기피제 사용, 귀가 후 즉시 샤워나 목욕하기 등을 실천합니다.

▶ 손 씻기만 잘해도 감염병의 70% 이상 예방할 수 있습니다. 각종 감염병 예방을 위하여 손 씻기 꼭 실천합시다.

▶ 자연치유력(면역력)이 강하면 어떠한 병도 이길수 있습니다. 자연치유력을 기르도록 노력합시다.

학생 건강검진

◈ 건강검진을 통하여 질병 예방 및 치료, 자기 건강관리 능력 함양을 통한 보다 나은 학교생활을 위하여 건강검진을 실시하도록 하였습니다.

◈ 검진대상: 1학년, 4학년 학생 전체

◈ 검진기간: 2019년 5월말까지 완료하여 주세요.

◈ 검진비용: 무료(학교에서 부담합니다.)

◈ 검진기관: 일반병원 1곳, 치과병원 1곳을 선택하여 검진을 받습니다.

일반병원: 열린내과, 전라병원(성신병원) 치과병원: 김규석치과, 수성치과

◈ 건강검진 항목

- 신체발달: 키, 몸무게, 비만도, 시력
- 건강조사: 예방접종의 실시여부, 건강행태 및 생활습관 등
- 병리검사: 콧병, 목병, 피부병, 기관능력, 혈압측정, 요검사, 혈액형검사(1학년),혈액검사(혈당, 총콜레스테롤, AST, ALT - 비만학생) 등

◈ 건강검진 방법

- 학생, 학부모님이 함께 지정병원을 방문하여 실시하며, 결과는 개인별로 통보해 드립니다.
- 4학년 학생 중 키, 몸무게 측정 후 비만으로 판정되면 혈액검사를 실시하므로, 비만이라고 생각되는 경우 검진 하루 전날 9시 이후에는 금식하고 병원을 방문합니다.

A형간염 예방

◈ 감염경로: A형간염 바이러스에 오염된 물 또는 음식물을 섭취하거나 감염자와의 접촉으로 인해 전파됩니다.

◈ 잠복기: 15~ 50일로 평균 28일 정도입니다.

◈ 증상: 초기에 발열, 두통, 피로 등 전신증상이 생긴 후 암갈색 소변, 황달 등의 증상 발현하여 수주~ 수개월 후 회복됩니다.
6세 미만 소아에서는 70%가 무증상, 약 10%에서 황달이 발생하나, 연령이 높아질수록 70%이상 황달이 발생하고 증상이 심해집니다.

◈ 전파기간: 증상발현 2주 전부터 황달 발생 후 1주까지 전파 가능합니다.

◈ A형간염 예방

- 30초 이상 비누로 손 씻기
- 물 끓여 마시기, 음식 익혀 먹기, 채소나 과일은 깨끗이 씻어 껍질 벗겨 먹기
- 예방접종
  - 12~23개월의 모든 소아
  - A형간염에 대한 면역력이 없는 고위험군
  - 소아청소년이나 성인(만성간질환자나 A형간염 유행지역 여행자 등)
  - 최근 2주 이내 A형간염 환자와 접촉한 사람
  - 의료인, 외식업종사자 등

일본뇌염 예방

◈ 일본뇌염이란?

일본뇌염 바이러스에 의해 급성으로 신경계 증상을 일으키는 **제2군 법정감염병**입니다.

◈ 전파방법: 바이러스를 가진 모기에 물리면 감염됩니다. 사람 간 전파는 없습니다.

◈ 잠복기간: 감염 모기에 물린 후 4~14일 후부터 증상이 나타납니다.

◈ 주요 발생 연령층: 3~15세의 어린이

◈ 증상: 95% 이상의 환자에서 증상이 없이 지나가며 일부에서 열을 동반한 가벼운 증상이나 바이러스성수막염으로 나타나기도 하고 드물게 뇌염으로까지 진행됩니다. 뇌염으로 진행된 경우 5~30%의 높은 사망률을 보이기도 합니다.

- 초기: 고열, 두통, 구토, 복통, 지각이상
- 아급성기: 의식장애, 경련, 혼수상태
- 회복기: 언어장애, 판단능력저하, 사지운동저하 등 후유증 발현

◈ **예방법**

- **모기에 물리지 않도록 가정 내 환경 조성**
- **모기가 왕성하게 활동하는 시기인 새벽과 해가 진 무렵에는 야외 활동 자제**
- **15세 이하 어린이는 접종시기에 예방접종**

청소년 흡연의 위험성

◈ 청소년 흡연이 위험한 이유

- 청소년의 세포, 조직 그리고 기관들은 아직 완전히 성숙하지 않았습니다. 이 시기에 담배와 같은 해로운 물질과 접촉하는 경우, 성숙한 세포나 조직에 비해 더 큰 손상을 입게 됩니다.
- 청소년 시절에 담배를 피우면 어른이 되어 피우는 것보다 니코틴 중독에 더 심하게 걸리게 되어 담배를 끊는 일이 더 어렵습니다.
- 청소년 시절에 담배를 시작하면 늦게 담배를 시작하는 사람보다 결과적으로 더 오랜 기간 더 많은 담배를 피우게 됩니다.
- 청소년 탈선은 흡연으로부터 시작됩니다. 그동안 금기로 여기던 흡연 금지 규범을 일단 깨고 나면 다음 단계의 금기로 쉽게 넘어가게 됩니다.

◈ 흡연 환경으로부터 아이들을 지켜주세요.

- 부모님께서 흡연을 하는 경우라면 강한 의지로 금연을 실천하는 모습을 보여 주십시오.
- 학생이 있는 장소에서 담배를 피우지 말아 주세요. 간접흡연으로 인해 피해를 입습니다. 어른이 되면 담배를 피워도 되는 것으로 인식하게 됩니다.

아하! 그렇군요... 손톱은 둥글게 발톱은 일직선으로.

◈ 발톱 끝이 점점 살을 파고들어 아프다고 보건실에 오는 학생들이 가끔 있습니다.

손톱은 둥글게 잘라도 좋지만 발톱은 둥글게 자르면 안 됩니다. 예쁘게 모양을 내려고 둥글게 자르면 발톱이 점점 살을 파고들어 고통을 당할 수 있습니다. 너무 심하면 병원에서 발톱을 뽑아야 하는 경우까지 있습니다. 손톱은 둥글게, 발톱은 일직선으로 자르세요.

응급처치... 갑작스러운 부주의로 인한 치아 외상 대처법 (이가 빠졌을 경우)

◈ 빠진 치아를 차가운 우유나 생리식염수에 담근 후 병원으로 갑니다.

- 치아의 수분을 유지하기 위해 치아세포의 농도와 생리적으로 가장 비슷한 우유나 생리식염수에 담급니다.

< 주의사항 >

- 치아를 입안에 넣어서 운반하지 마세요. 병원성 세균에 감염될 위험이 높고, 삼키거나 질식의 위험이 있기 때문에 절대 입안에 넣고 병원으로 이동해서는 안 됩니다.
- 치아를 물에 담가서 운반하지 마세요. 물은 생리식염수보다 농도가 훨씬 낮기 때문에 치아를 물에 담글 경우 농도를 같게 맞추려는 삼투압 현상에 의해 치아가 물을 흡수하게 되고 결국 세포가 터져 버리기 때문에 위험합니다.