



푸른 꿈을 열어가는 즐거운 정읍초등학교

9월 보건소식

담당: 정읍초보건실

문의: 538-0169

배부, 홈페이지 게시

알림글

- ▶ 학생 건강상태 자가진단은 매일(주말, 공휴일 제외) 오전 08:30까지 제출하여 주세요.
앱을 아직까지 설치하지 않으신 분은 앱 설치를 권장드립니다.
- ▶ 2020~2021절기 인플루엔자 국가예방접종에 대하여 안내드렸으나 제약 업체 유통과정상의 문제로 예방접종이 일시 중단되었음을 안내드립니다. 추후 변동된 내용은 다시 안내드리겠습니다.
- ▶ 1, 4학년 학생 건강검진은 코로나19로 인하여 2021년도로 연기되었음을 안내드립니다.
- ▶ 일교차가 심한 환절기에는 우리 몸의 면역력이 떨어지기 쉬우므로 건강관리에 더욱 유의해야 합니다.
방역수칙 준수, 규칙적인 생활습관, 운동 실천, 충분한 수면으로 면역력을 키우도록 합니다.



코로나19 예방 10가지 행동 수칙

◆ 코로나19 예방 10가지 행동수칙

1. 사람과 사람 사이 두 팔 간격 2M 거리 유지하기 (최소 1M)
2. 두 팔 간격 거리가 어려우면 마스크 착용하기
3. 환기가 안 되고 많은 사람이 가까이 모이는 장소는 방문 자제하기
4. 흐르는 물에 비누로 손을 30초 이상 꼼꼼하게 자주 씻기
5. 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기
6. 기침이나 재채기할 때 옷소매나 휴지로 입과 코를 가리기
7. 매일 주기적으로 환기하고 자주 만지는 표면은 청소, 소독하기
8. 발열, 호흡기 증상이 있는 사람과 접촉 피하기
9. 매일 본인의 발열, 호흡기증상 등 코로나19 임상증상 발생 확인하기
10. 필요하지 않는 여행 자제하기

< 사회적 거리 두기 >

1단계 의료체계가 감당 가능한 수준에서 소규모 산발적 유행이 확산과 완화를 반복하는 상황



마스크 착용 등의 방역수칙을 준수하면서
집합·모임·행사 가능
다중이용시설 이용 원칙적으로 허용

2단계 통상적인 의료체계가 감당 가능한 수준을 넘어 지역사회에서 코로나19 유행이 지속해 확산하는 단계

실내 50명·실외 100명 미만의 집합·모임·행사 금지
과밀집합시설 운영 중단
다중이용시설 이용 방역수칙 의무



3단계 지역사회에서 다수의 집단감염이 발생하면서 코로나19가 급속도로 확산하는 대규모 유행 상황



학교 및 유치원 등교 수업 중단, 원격수업 전환 또는 휴교·휴원
100인 미만의 집합·모임·행사 금지
과밀집합시설, 다중이용시설 운영 중단

변경된 건강상태 자가진단 시스템(앱 설치) 안내

- ◆ 교육부에서 장기화되는 코로나19 감염병으로부터 학생을 보호하기 위해 건강상태 자가진단을 위한 별도의 시스템을 마련하였습니다.

< 자가진단 참여 방법 >

1. 핸드폰 앱(App) 설치
 - 안드로이드(플레이스토어), ios(아이폰, 앱 토어)에서 건강상태 자가진단(교육부) 앱 설치
2. PC 웹(Web) 활용
 - hcs.eduro.go.kr
 - PC 또는 휴대전화에 설치된 브라우저 이용

< 앱(App) 자가진단 참여 절차>

1. 시작화면
 - 건강상태 자가진단(교육부) 앱 설치
 - 앱 실행
2. 로그인
 - 초기 설정(본인정보 확인)
 - 로그인
 - 설정한 비밀번호 4자리 숫자(꼭 기억) 입력 → GO
3. 진단 참여
 - 참여자 목록 클릭
 - 자가진단(5문항 선택)
 - 제출
4. 결과 확인

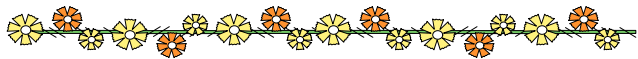


귀 건강을 지키는 방법

◆ 최근에는 각종 생활소음과 이어폰, 헤드폰 사용 등으로 청소년 소음성 난청이 증가하는 추세입니다. 청력세포는 한번 손상되면 다시 회복되기 어렵다고 하므로 치료보다 예방이 중요합니다.

< 귀 건강을 지키는 방법 >

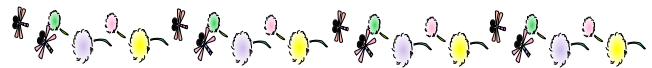
1. 큰 소음은 최대한 피합니다.
 - 이어폰으로 음악을 크게 듣지 않습니다.
2. 귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.
 - 환절기 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염에 주의합니다.
3. 귀지를 함부로 파지 않습니다.
 - 귀지는 보호막 역할을 하므로 귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 후비지 않습니다.
4. 귀 지압하기
 - 귀 늘리기, 귀 접기 등 귀 지압을 하루 10분 정도 하면 좋습니다.
5. 이어폰을 착용하는 경우에는 되도록 하루에 2시간 이상 사용하지 않습니다.



가을철 감염병 예방

◆ 가을철은 유행성출혈열 등 열성감염병의 발병 위험이 높습니다. 야외활동을 하게 된다면 진드기나 동물배설물로 인한 감염성질환을 조심해야 합니다. 가을철 열성질환은 주로 9~11월에 발생하며 발열과 두통 등 전신증상을 유발하고 심할 경우 사망에 이를 수 있습니다.

특성 종류	감염 경로	증상	발생 시기
유행성 출혈열	들쥐, 집쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파	고열, 두통 복통	10~ 12월
렙토스 피라증	들고양이 들쥐의 소변으로 배출된 균이 몸에 난 상처를 통해 전염	고열, 두통 근육통 눈의 통증	9~ 11월
쯔쯔 가무시	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충에 물려서 걸림	진드기에 물린 상처 두통, 열발진	9~11 월



손 소독제 사용상의 주의점

◆ 세계보건기구에 따르면 물과 비누를 이용하여 꼼꼼하게 손을 씻거나 알코올이 포함된 손 소독제를 올바르게 사용하면 감염률을 10% 이상 감소한다고 합니다.

세정제나 비누로 손을 씻는 방법이 가장 좋으나 물을 사용할 수 없을 때 젤 타입의 손 소독제를 불가피하게 이용하게 되는데 손 소독제는 에탄올 등의 성분으로 세균의 단백질 성질을 변하게 하여 죽게 만듭니다.

< 손 소독제 사용상의 주의점 >

1. 평소 피부가 건조하고 예민한 사람은 보습성분이 (글리세린) 포함된 제품을 사용합니다.
2. 상처가 있는 손은 사용하지 않습니다.
3. 눈이나 입에 들어갔을 때 즉시 깨끗한 물로 씻어 냅니다.
4. 의약외품 표시와 사용기한을 꼭 확인하고, 개봉 후 1년이 지나면 사용하지 않습니다.
5. 스프레이 제품은 공기 중의 에어로졸이 쉽게 흡입될 수 있으니 주의가 필요합니다.
6. 올바른 사용법대로 사용하며, 과잉사용은 하지 않아야 합니다.

응급처치... 벌에 쏘였을 때

◆ 벌에 쏘일 경우 초기 증상으로는 쏘인 부위의 가려움 통증 및 붓는 등의 국소적 현상이 대부분입니다. 그러나 알레르기 반응(전신적 과민성 반응)이 발생 하면 생명이 위협할 수도 있습니다.

< 벌에 쏘였을 때 응급처치 >

1. 신용카드 등을 이용해 피부를 긁어내듯 침을 제거합니다.
2. 상처 부위에 얼음주머니를 대 통증과 부기를 가라 앉힙니다.

< 전신적 과민성 반응 >

1. 약 5% 정도에서 발생하는 것으로 알려져 있습니다.
2. 몸이 붓고 가려움증이 발생 하는 것 이외에 피부가 창백해지고 식은땀이 나는 증세, 불안감, 두통, 어지럼증, 구토, 복부 통증, 호흡곤란, 경련, 의식 저하 등의 쇼크 증상이 나타납니다.
3. 증상 발현 시간은 독소에 노출되고, 수분에서 1시간 내에 발생합니다.
4. 과민반응은 일단 시작하면 매우 빠른 경과를 밟으므로 초기에 치료를 시작하지 않으면 생명을 위협하는 경우가 많습니다. 신속히 의료기관으로 이송합니다.