



알림글



- ▶ 학교에서 실시한 검사결과 이상이 있었거나, 학기 중 자주 아프거나 불편한 곳이 있었던 학생은 여름방학을 이용하여 건강을 점검하시기 바랍니다.
 - 시력검사 결과 한쪽 눈이라도 시력이 0.7 이하인 경우
 - 구강검진 결과 치아우식증(충치)이 있거나 부정교합인 경우
 - 반복되는 증상(비염, 중이염, 편도선염, 축농증, 어지럼증)이나 통증(두통, 복통 등)이 있었던 학생은 병원진료를 받아보시기 바랍니다.
- ▶ 여름철 수인성 및 식품매개감염병 예방을 위하여 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기, 물 끓여 마시기, 음식 익혀먹기, 채소·과일은 깨끗한 물에 씻어 껍질 벗겨 먹기 등을 실천합니다.
- ▶ 질병관리본부는 최근 수족구병 환자발생이 큰 폭으로 증가함에 따라 감염 예방 및 확산 방지를 위하여 예방수칙을 철저히 지킬 것을 당부하였습니다. 수족구병 예방수칙을 철저히 지키도록 합니다.
- ▶ 자연치유력(면역력)이 강하면 어떠한 병도 이길 수 있습니다. 자연치유력을 기르도록 노력합시다.



여름철 건강관리

수족구병 예방

◆ 건강한 여름나기

손 씻기 	음식 익혀서 먹기 	물 자주 마시기
자외선 차단하기 	일광화상 예방 	실내·외 온도차는 적당히
냉장고 과신하지 않기 	일사병, 열사병 조심하기 	열대야 극복하기
너무 찬 음식은 피하기 	골고루 영양 섭취하기 	

◆ 안전한 물놀이

- 물놀이는 반드시 부모님과 함께 하고, 안전요원이 있는 곳에서 합니다.
- 물에 들어가기 전에 반드시 준비운동을 하고 심장에서 먼 곳부터 물을 문힙니다.
- 음식을 먹은 직후에는 물에 들어가지 않도록 합니다.
- 눈병이나 피부병에 걸리지 않도록 수영을 한 후에는 깨끗이 씻습니다.

◆ 수족구병은 콕사키바이러스나 엔테로바이러스 등 장바이러스 감염에 의해 발열 및 입안의 물집과 궤양, 손과 발의 수포성 발진을 특징으로 하는 질환으로 감염된 사람의 분비물(침, 가래, 콧물, 수포의 진물 등) 또는 대변 등을 통해서 다른 사람에게 전파됩니다.

◆ 발열, 입안의 물집, 손과 발의 수포성 발진 등 수족구병 의심 증상이 나타나면 신속히 의료기관을 방문하여 진료를 받습니다.

◆ 수족구병 예방수칙

- 올바른 손 씻기 생활화
 - 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
 - 외출 후, 배변 후, 식사 전·후 등
- 올바른 기침예절 지키기
 - 옷소매 위쪽이나 휴지로 입과 코를 가리고 기침하기
- 철저한 환경관리
 - 아이들의 장난감, 놀이기구, 집기 등을 소독하기
 - 환자의 배설물이 묻은 옷 등을 철저히 세탁하기
- 수족구병이 의심되면 바로 병원에서 진료를 받고 외출을 자제합니다.(발병 후 1주일)



폭염 시 건강보호를 위한 건강수칙

- ◆ 폭염 시 건강보호를 위한 건강수칙
 - 식사는 가볍게 하고, 충분한 양의 물을 섭취합니다.
 - 땀을 많이 흘렸을 때는 염분과 미네랄을 보충합니다.
 - 혈령하고 가벼운 옷을 입습니다.
 - 11시~3시 사이에는 야외활동을 삼가며 햇볕을 차단하는 자외선 차단제를 바릅니다.
 - 가급적 실내에서 활동하며 냉방기를 적절히 사용하여 실내온도를 적정수준(26~28℃)으로 유지합니다.
 - 자신의 건강상태를 살피며 활동의 강도를 조절합니다.
 - 주변 사람의 건강을 살핍니다.
 - 주·정차된 차에 어린이나 동물을 혼자 두지 않습니다.



해외감염병 예방수칙

- ◆ 여행국가 감염병 발생정보 확인하기
 - 해외여행 전 질병관리본부 홈페이지 또는 콜센터 ☎1339에서 국가별 감염병 발생정보 확인하기
 - 출국 최소 2주전까지 예방접종 받기
황열, 콜레라 예방 백신은 국제공인 예방접종 지정기관에서, 그 외 백신은(예: A형간염, 장티푸스, 폴리오 등)은 가까운 의료기관 및 보건소에서 접종 가능
 - 해외여행 시 동물 접촉 피하기
낙타, 조류 등 야생동물과의 접촉을 피하고 모기에 물리지 않도록 예방·주의
 - 입국 시 건강상태 질문서 제출하기
 - 귀국 후 증상 발생 시 질병관리본부 콜센터 1339 신고하기



결핵 예방

- ◆ 결핵은 결핵균의 감염에 의해 생기는 호흡기 감염병입니다.
- ◆ 결핵균 감염경로: 보통 전염성 결핵환자의 기침, 재채기 또는 대화 등으로 배출된 결핵균이 공기를 통해 다른 사람 폐로 들어가 결핵균에 감염됩니다.
- ◆ 결핵 주요증상: 2주 이상 기침, 발열, 수면 증식은 땀, 체중감소 등입니다.
- ◆ 결핵 진단: 흉부 X선 검사, 가래(객담)검사
- ◆ 결핵 치료: 6개월 이상 꾸준히 치료하면 완치 가능하며 치료 후 약 2주가 경과하면 전염성이 소실됩니다.
- ◆ 결핵 예방수칙
 - 2주 이상 기침하면 결핵검진을 받습니다.
 - 기침, 재채기 등 공기 중으로 전염되는 결핵을 예방하기 위해 기침할 땐 옷소매로 입과 코를 가립니다.
 - 결핵 예방접종: BCG접종(생후 4주 미만)



응급처치... 온열질환 발생 시



- ◆ 온열질환은 뜨거운 환경에 장시간 노출될 때 열로 인해 발생하는 급성 질환입니다.
- ◆ 대표질환
 - 열사병: 땀이 나지 않고 체온이 40도 이상 오르며 심하면 의식을 잃을 수도 있음
 - 열탈진: 땀을 많이 흘리고 두통, 어지럼증, 구토 등의 증상이 나타남.
 - 열경련: 팔, 다리 등 근육에 경련이 일어남
 - 열실신: 어지러움과 일시적으로 의식을 잃음
 - 열부종: 손, 발이나 발목이 부음
- ◆ 응급처치
 - 즉시 환자를 그늘지고 시원한 곳으로 옮깁니다.
 - 옷을 풀고 시원한 물수건으로 닦아 체온을 내려 줍니다.
 - 수분 보충은 도움이 되나 의식이 없는 경우에는 질식 위험이 있으므로 물을 억지로 먹이지 않도록 합니다.
 - 신속히 119에 신고하고 병원으로 이송합니다.

