



푸른 꿈을 열어가는 즐거운 정읍초등학교

# 9월 보건소식

담당: 정읍초보건실

문의: 538-0169

배부, 홈페이지 게시

## 알림글

- ▶ 등교 전 학생 건강상태를 확인 후 자가진단을 제출하여 주세요.(8시30분 전까지)  
유증상으로 뜨는 경우 등교하지 않고 정읍시보건소 또는 질병관리본부 콜센터 전화상담 후 상담 결과에 따라 일반병원 진료 또는 선별진료소 방문 등 적절한 조치를 취하여 주세요.
- ※ 코로나19 주요증상: 발열(37.5도 이상), 기침, 인후통, 두통, 오한, 근육통, 호흡곤란, 후각·미각 소실, 폐렴 등 그 외에 피로, 식욕감소, 가래, 소화기증상(오심, 구토, 설사 등), 혼돈, 어지러움, 콧물이나 코막힘 등
- 정읍시보건소: ☎539-6112, 질병관리본부 콜센터: ☎1339, 063+120
- 선별진료소: 정읍시보건소 ☎539-6734~6737, 정읍아산병원: ☎530-6230
- ▶ 다음의 경우에는 **즉시 담임교사(하이톡 등) 또는 학교(☎ 538-0163)로 연락**하여 주세요.(★★★)
  - 학생 또는 동거가족이 코로나19 진단검사를 받게 된 경우
  - 학생 또는 동거가족이 보건당국의 자가격리 대상자로 통지받은 경우
  - 학생 또는 동거가족이 코로나19 확진된 경우
- ▶ 코로나19 예방을 위하여 마스크 착용, 손 씻기 등 예방수칙을 철저히 지키고, 하교 후에는 PC방 등 사람들이 많이 모이는 곳은 가지 않도록 합니다.

## 코로나19 예방 수칙

- ◆ 마스크 착용하기
- ◆ 사람과 사람 사이, 두 팔 간격 2m (최소 1m) 거리 두기
- ◆ 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
- ◆ 기침이나 재채기할 때 옷소매나 휴지로 입과 코 가리기
- ◆ 환기가 안 되는 밀폐·밀집·밀접 장소 방문 자제하기
- ◆ 씻지 않은 손으로 눈·코·입·만지지 않기
- ◆ 발열, 호흡기 증상 (기침이나 호흡곤란 등)이 있는 사람과 접촉 피하기
- ◆ 매일 본인의 발열, 호흡기 증상 등 건강상태 확인하기
- ◆ 매일 주기적으로 환기하고, 자주 만지는 표면은 청소·소독하기
- ◆ 여행 자제하기

## 가을철 감염병 예방

- ◆ 가을철은 유행성출혈열 등 열성감염병의 발병 위험이 높습니다. 발열, 근육통, 설사 등의 증상이 코로나19 증상과 유사하므로 병원 진료 시 야외활동력을 의료진에게 알려야 합니다.

특성 종류	감염경로	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
쯔쯔가 무시증	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충에 물려서 걸림	진드기 예 물린 상처, 두통, 열발진	9~11월
중증열 성혈소 판감소 증후군	중증열성혈소판감소 증후군 바이러스에 감염된 진드기에 물려서 감염	고열, 오심 구토, 설사 식욕 부진 등	4~10월

### ◆ 예방법

1. 풀밭 위에 옷을 벗어두거나 눕지 않습니다.
2. 진드기가 붙어 있을 수 있는 야생동물과 접촉하지 않습니다.
3. 진드기에 물린 것이 확인되면 바로 제거하지 말고 의료기관을 방문합니다.



## 학부모와 함께하는 성폭력 예방 경계 존중

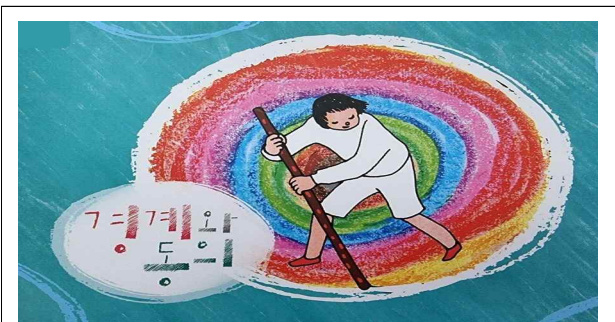
◆ 경계란 눈에 보이지는 않지만, 누구나 존중 받아야 하는 물리적, 신체적, 언어적, 시각적 개인 영역을 의미합니다. 국가 간에 국경선이 있듯 개인 간에도 사적인 경계가 존재합니다. 스스로 자신의 경계를 먼저 인식하고 타인의 경계를 함부로 넘지 않는 것이 중요합니다.

### ◆ 일상 속 경계 침해 사례

구 분	경계 침해 행위
물리적	• 동의 없이 상대방 소유물 사용하기 • 노크 없이 상대방의 공간 침해하기
신체적	• 상대방 동의 없이 신체 일부 접촉하기 (어깨, 엉덩이 등) • 친근감 표현 의도로 손으로 치거나 발로 차기
언어 정서적	• 소리치기, 위협하기 • 사생활 캐묻기 • 스토킹, 상대방 의사 무시하고 찾아가기
시각적	• 남의 몸 엿보기 • 일방적으로 자신의 신체 보여주기 • 음란물 보여주기 • 상대방 동의 없이 사진 혹은 동영상 유포

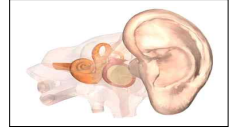
### ◆ 경계 존중 3가지 원칙

1. 자신의 경계를 존중받고 상대방의 경계도 존중해야 합니다.
2. 상대방이 자신의 경계를 침범하려고 할 때는 ‘싫어’ ‘안돼’ 라고 거절합니다.  
또한 말을 하지 못했다고 하더라도 자신의 잘못이 아님을 인식합니다.
3. 다른 사람의 경계에 들어가고자 할 때는 반드시 동의(허락)를 구해야 하며 상대방이 거부할 경우 이를 존중해야 합니다.



## 9월 9일은 귀의 날

◆ 9월 9일은 숫자 9가 귀를 닮아 대한이비인후과학회가 정한 귀의 날입니다.



최근에는 각종 생활소음과 이어폰, 헤드폰 사용 등으로 청소년 소음성 난청이 증가하는 추세입니다. 소음성 난청의 경우 근본적인 치료법이 없으므로 예방이 중요합니다.

### ◆ 건강한 귀를 위한 생활 수칙

1. 큰 소음은 최대한 피합니다.  
- 이어폰 등으로 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.

## 응급처치... 벌에 쏘였을 때

◆ 벌에 쏘일 경우 초기증상으로는 쏘인 부위의 가려움 통증 및 붓는 등의 국소적 현상이 나타납니다. 그러나 알레르기 반응(전신적 과민성 반응)이 발생하면 생명이 위험할 수도 있습니다.

### 〈벌에 쏘였을 때 응급처치〉

1. 신용카드 등을 이용하여 피부를 긁어내듯 침을 제거합니다.
2. 상처 부위에 얼음주머니를 대 통증과 부기를 가라앉힙니다.

### 〈전신적 과민성 반응〉

1. 약 5% 정도에서 발생하는 것으로 알려져 있습니다.
2. 몸이 붓고 가려움증이 발생하는 것 이외에 피부가 창백해지고 식은땀이 나는 증세, 불안감, 두통, 구토 어지럼증, 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 병원으로 갑니다.