



푸른 꿈을 열어가는 즐거운 정읍초등학교

10월 보건소식

담당: 정읍초보건실

문의: 538-0169

배부, 홈페이지 게시

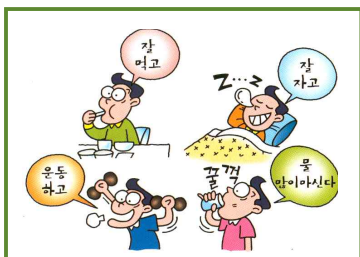
알림글

- ▶ 날씨가 많이 추워졌습니다. 등교할 때 옷을 따뜻하게 입고 학교에 올 수 있도록 옷차림에 관심 가져 주세요.
- ▶ 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.
- ※ 정읍시보건소: ☎539-6112, 질병관리본부 콜센터: ☎1339, 063+120
 - 선별진료소: 정읍시보건소 ☎539-6734~6737, 정읍아산병원: ☎530-6230
- ▶ 다음의 경우에는 **즉시 답입교사(하이텍 등) 또는 학교(☎ 538-0163)로 연락**하여 주세요.(★★★)
 - 학생 또는 동거가족이 코로나19 진단검사를 받게 된 경우, 보건당국의 자가격리 대상자로 통지 받은 경우, 코로나19 확진된 경우
- ▶ 코로나19 예방을 위하여 마스크 착용, 손 씻기 등 예방수칙을 철저히 지키고, 하교 후에는 PC방 등 사람이 많이 모이는 곳은 가지 않도록 합니다.
- ▶ 면역력이 강하면 어떠한 병도 이길 수 있습니다. 개인위생수칙을 철저히 지키고 균형잡힌 식사 규칙적인 운동, 충분한 수면, 스트레스 관리 등으로 면역력을 높이도록 합니다.



코로나19 예방

- ◆ 밀집 · 밀접 · 밀폐 공간 및 다중이용시설 이용 자제하기
- ◆ 언제 어디서나 마스크 착용하기
- ◆ 사람과 사람 사이, 두 팔 간격 2m (최소 1m) 거리 두기
- ◆ 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
- ◆ 기침이나 재채기 할 때 옷소매나 휴지로 입과 코 가리기
- ◆ 씻지 않은 손으로 눈 · 코 · 입 · 만지지 않기
- ◆ 발열, 호흡기 증상 (기침이나 호흡곤란 등)이 있는 사람과 접촉 피하기
- ◆ 식사 시 말하지 않기
- ◆ 매일 본인의 발열, 호흡기 증상 등 건강상태 확인하기
- ◆ 매일 주기적으로 환기하고, 자주 만지는 표면은 청소 · 소독하기
- ◆ 면역력 키우기



인플루엔자(독감) 예방

- ◆ 원인: 인플루엔자 바이러스
- ◆ 잠복기: 1~4일이며 평균 2일 정도입니다.
- ◆ 전파: 전염력은 대체로 증상발현 1일 전부터 발병 후 약 5일 정도이며 환자가 기침이나 재채기를 할 때 분비되는 호흡기 비말을 통해서 사람에서 사람으로 전파됩니다.
- ◆ 증상: 38℃ 이상의 갑작스러운 발열, 두통, 근육통 피로감 등의 전신증상과 인후통, 기침, 객담 등의 호흡기 증상을 보이며, 드물게 복통, 구토 경련 등이 발생합니다.
- ◆ 합병증: 가장 흔한 합병증은 폐렴이며, 노년층이나 만성질환자 등에서 기저질환 악화와 합병증으로 사망할 수 있습니다.
- ◆ 예방
 - 외출하고 돌아오면 손, 발을 깨끗이 씻고 반드시 양치질을 합니다.
 - 기침이나 재채기를 할 때에는 손수건이나 휴지 옷깃 등으로 입을 가리는 기침 에티켓을 지킵니다.
 - 사람이 많이 모이는 장소에 가는 것을 피합니다.
 - 예방접종을 받습니다.
 - 평소에 면역력(자연치유력)을 키우도록 노력 합니다
- ◆ 독감이 의심되면 신속하게 병원진료를 받습니다.

올바른 손 씻기

◆ 손 씻기는 각종 감염성 질병으로부터 자신의 건강을 보호하는, 가장 쉽고 경제적이며 효과적인 감염예방법입니다. 올바른 손 씻기 꼭 실천하도록 합시다.



손바닥, 손가락 사이, 손톱 밑까지
구석구석 꼼꼼하게!

[올바른 손씻기 6단계]



천식 관리

- ◆ 천식은 오랫동안 알레르기 염증반응이 폐와 기관지에 나타나는 병입니다.
- ◆ 천식의 대표적인 증상: 기침, 가슴 답답함
숨쉬기 어려움(호흡곤란), 쌉쌉거림(천명)
- ◆ 천식 증상을 악화시키는 것
 - 집먼지진드기, 꽃가루, 애완동물 비듬이나 털
 - 가스레인지에서 발생하는 가스, 청소할 때 발생하는 먼지, 헤어스프레이에서 발생하는 가스
담배연기 등
 - 급격한 기후나 온도 변화를 조심해야 하고, 감기나
운동 등에 의해서도 심한 증상이 발생할 수 있음
 - 천식 악화를 예방하기 위하여 이러한 악화요인을
알고 회피하도록 노력해야 합니다.

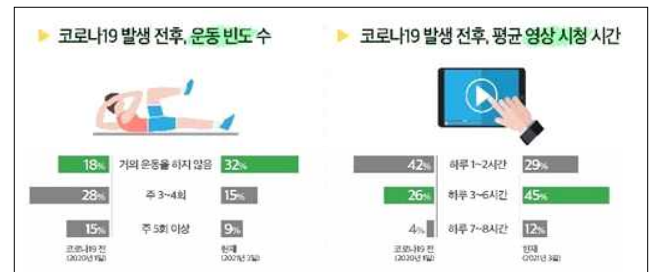


비만 예방

◆ 소아청소년기 비만은 성인비만으로 이행하기 쉽고 동반질환을 유발할 가능성이 크므로 예방과 치료가 필요합니다.

◆ 소아청소년 비만치료 목표는 정상적인 성장에 필요한 에너지와 영양소를 공급하고 적절한 생활 습관을 익혀 걱정체중을 유지하는데 있습니다.

- 식이요법: 전반적인 열량섭취를 줄이되 각종 영양소의 균형이 잡힌 식사를 하는 것이 원칙입니다.
- 운동: 최소 주 3~5회 이상, 한번에 30~60분간 지속적인 유산소 운동을 규칙적으로 합니다. 운동 시간대는 식후 1~2시간 후에 실시하도록 합니다.
- 일상 생활 속의 신체 활동을 늘리는 것도 매우 중요한데 TV 시청과 인터넷 사용을 줄이고 심부름 하기, 방 청소하기, 시장 함께 가기 등의 활동에 즐겁게 동참할 수 있도록 하는 것이 좋습니다.



응급처치... 목에 이물질이 걸렸을 때

◆ 기도폐쇄가 의심되는 환자를 발견하면

- 먼저 환자에게 “목에 뭐가 걸렸나요?” 또는 “목이 막혔습니까?” 라고 물어봅니다.
- 만약 환자가 말이나 기침을 하지 못하고 고개만 끄덕이거나 청색증이 진행된다면 환자에게 자신이 도와줄 것임을 밝히고 즉시 복부밀어내기법 (하임리히법)을 실시합니다.

※ 복부밀어내기는 복부에 압력을 가해서 기도에 걸려 있는 이물질을 제거하는 방법입니다.

◆ 복부밀어내기법(하임리히법)

- 구조하는 사람이 환자의 뒤에 서서 한손은 주먹을 쥐고 엄지손가락 방향을 환자의 상복부(명치와 배꼽사이)에 위치시킵니다.
- 주먹 쥔 손을 다른 손으로 감싸서 양쪽 팔꿈치가 환자의 바깥쪽을 향하도록 합니다.
- 양손으로 환자의 복부를 안쪽으로 힘껏 잡아당기면서 위쪽으로 빠르게 밀쳐 올립니다.
- 응급처치 후에는 복부 압박으로 인한 내부손상이 있는지, 이물질이 남아 있는지 병원을 방문하여 확인합니다.