



정읍초등학교 · 정이와야네

푸른 꿈을 열어가는 즐거운 정읍초등학교

4월 보건소식

담당: 정읍초보건실

문의: 538-0169

배부, 홈페이지 게시

알림글

- ▶ 4월 12일(목) 2·3·5·6학년 구강검사 및 불소도포, 올바른 잇솔질방법 교육 등을 실시할 예정입니다.
 - ▶ 학생정서행동특성검사에 관한 가정통신문을 1학년, 4학년 학부모님께 보내드립니다. 잘 읽어 보시고, 학교홈페이지/공지사항 1374번 학부모용 동영상 설명 자료를 시청하신 후 검사에 참여해 주시기 바랍니다.
 - ▶ 2013년 세계보건기구 산하 국제암연구소는 미세먼지를 인간에게 암을 일으키는 것으로 확인된 1군 발암물질로 분류하였습니다. 미세먼지 발생 시 실외활동 자제, 외출 시 마스크 착용, 물 많이 마시기, 외출 후 깨끗이 씻기 등 행동요령을 잘 실천하시기 바랍니다.
- ※ 전라북도 실시간 대기정보시스템 (<http://air.jeonbuk.go.kr>) : 전라북도 전지역 대기정보 대기질 현황, 대기측정소, 미세먼지, 오존, 문자서비스 신청, 통합대기환경지수 안내
- ▶ 자연치유력(면역력)이 강하면 어떠한 병도 이길수 있습니다. 자연치유력을 기르도록 노력합니다.

4월 7일은 보건의 날

◆ 2018년 4월 7일은 제 46회 보건의 날입니다. 국민의 보건의식을 고취하고 건강증진의 계기를 마련하기 위하여 국가에서 지정한 기념일입니다.



매년 최우선적으로 중요한

보건 문제를 강조하기 위해서 주제를 선정하는데 올해의 주제는 국민건강보장이며, 슬로건은 함께 건강하자는입니다.

모든 국민이 건강한 삶을 누리는 것은 기본 권리이며, 다양한 분야의 협력을 통해 국민의 건강한 삶이 보장될 수 있다는 의미입니다.

감염병 예방을 위한 5대 국민행동 수칙

- ◆ 30초 이상 올바른 손 씻기
- ◆ 기침예절 실천하기
- ◆ 안전한 물과 익힌 음식 먹기
- ◆ 예방접종 받기
- ◆ 해외여행 전 현지 감염병 확인하기



수두 예방

- ◆ 수두는 전염력이 매우 강한 제2군 법정감염병입니다.
 - ◆ 원인균: 수두 바이러스
 - ◆ 전파경로
 - 공기 및 비말 전파: 수두 환자가 기침이나 재채기를 할 때 분비되는 호흡기 분비물이 공기 또는 비말을 통해서 사람에서 사람으로 전파됩니다.
 - 수두 환자와 직접 접촉할 때 수두 물집에서 나오는 진물에 직접 접촉할 때도 감염이 될 수 있습니다.
 - ◆ 잠복기: 12~19일
 - ◆ 전염 기간: 수두 발진 발생 시작 후 최소 5일 딱지(가피)가 생기면 전염되지 않습니다.
 - ◆ 예방법
 - 수두에 걸린 환자와의 접촉을 삼갑니다.
 - 손 씻기 등 개인위생수칙을 철저히 지킵니다.
- ※ 수두는 전염성이 매우 강하므로 완전히 나은 때까지(딱지가 생길 때까지) 학교, 학원 등 사람이 많이 모이는 곳은 가지 않습니다. 학교에 나오지 않아도 출석으로 인정됩니다.

붉은반점	물집	딱지	흉터

미세먼지 높은 날 건강관리

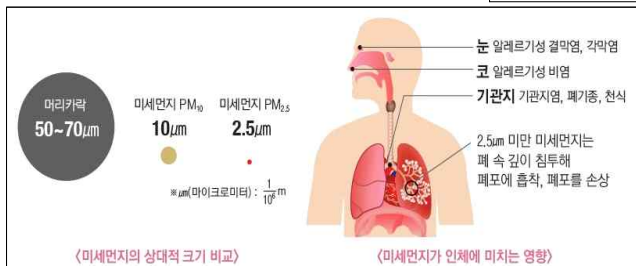
◆ 미세먼지는 우리 눈에 보이지 않을 정도로 가늘고 작은 먼지 입자로, 유해물질로 이루어져 있습니다. 입자가 미세할수록 코 점막을 통해 걸러지지 않고 흡입 시 폐포까지 직접 침투하기도 하고, 천식이나 알레르기성비염을 악화시키고 장기간 지속적으로 노출 시 천식과 폐질환 등의 유발에 영향을 줄 수 있습니다.

◆ 미세먼지 높은 날 건강수칙

- 외출은 가급적 자제합니다.
특히 어린이, 노약자, 호흡기 및 심·폐질환자는 가급적 실외활동을 자제합니다.
- 외출 시 보건용 마스크(식약처인증)를 착용합니다.
- 귀가 후 몸을 깨끗하게 씻습니다.
- 유해물질이 잘 배출되도록 물을 많이 마십니다.
- 창문을 닫고, 빨래는 실내에서 건조시킵니다.

◆ 미세먼지 예보사이트

- 전라북도 실시간 대기정보시스템
<http://air.jeonbuk.go.kr>
- 에어코리아: www.airkorea.or.kr
- 모바일 앱: 우리동네 대기질



눈병 예방

◆ 눈병은 여름에 많이 발생하는 것으로 알려져 있지만 황사나 미세먼지 등의 영향으로 봄철에도 자주 발생하고 있습니다. 눈병에는 꽃가루나 먼지 등으로 인한 알레르기성결막염과 다른 사람에게 전파시킬 수 있는 유행성결막염이 있습니다.

◆ 눈병 예방법

- 손으로 최대한 눈, 코, 입 만지지 않기
- 집에 돌아오면 즉시 손부터 씻기
- 가족 중 눈병에 걸린 사람이 있으면 세면도구 따로 사용하기 등

알레르기성 결막염 예방

◆ 알레르기성 결막염은 눈을 감싸고 있는 결막에 알레르기로 인해 염증이 생기는 질환으로 눈이 간지럽거나 이물감이 느껴지며 충혈, 눈곱 등의 증상이 나타납니다.

미세먼지가 많은 날은 미세먼지로 인해 결막에 상처가 발생하여 평소보다 쉽게 알레르기 반응이 일어날 수 있습니다.

◆ 증상: 눈의 분비물, 충혈, 결막 부종, 가려움증을 유발합니다. 흔히 알러지성 비염이 동반됩니다. 알러지에 의한 경우는 알러지를 유발시키는 물질이 있는 한 계속 나타나며, 해마다 재발하기도 합니다.

◆ 치료: 증상이 발생하였을 때는 병원 진료를 받고 안약을 처방받아야 하며 인공눈물, 냉찜질 등도 도움이 될 수 있습니다.

◆ 예방법: 가장 좋은 예방법은 알레르기원을 차단하는 것이며 본인에게 알레르기를 일으키는 물질을 알고 대처하는 것이 좋습니다.

미세먼지가 많은 환경은 결막염을 쉽게 발생시킬 수 있는 조건이므로 피하는 것이 좋습니다.



응급처치...염좌

◆ 염좌는 인대 등 관절조직이 일부 또는 전체적으로 파열된 상태입니다..

◆ 증상

- 손상과 동시에 아프고 붓기 시작하며 부상당한 부분을 움직이면 통증이 심화됩니다.
- 상처의 피부색이 곧 변하지는 않으나 한번 변색하면 그것이 여러 주 지속됩니다.

◆ 응급처치

- 부상자가 가장 편안한 자세로 관절을 지탱합니다.
- 냉찜질(48~72시간) - 부종이나 통증, 멍 감소 72시간 후에는 온찜질합니다.
- 패드를 대어준 후 압박붕대로 감습니다.
- 손상 받은 부분을 높게 해줍니다.(20~30cm)
- 부목을 대줍니다.(운동제한)
- 병원진료를 받습니다.

