



【여름방학 건강관리 안내】

어느덧 1학기를 마무리하며 여름방학을 맞게 되었습니다. 방학은 학기 중 미뤘었던 질병의 진단과 치료, 정기검진, 예방접종 등 필요한 건강관리를 할 수 있는 아주 좋은 기회입니다. 방학 동안 건강을 관리하여 건강하고 즐거운 여름방학을 보내시길 바랍니다.

여름방학 중 건강관리

- ▶ 학교에서 실시한 건강검사 결과 이상이 있었거나 평소 몸과 마음에 안 좋은 곳이 있었다면 방학을 이용하여 전문의와 상담 및 치료를 권장합니다.
- * 평소 몸이 아파 보건실을 자주 방문한 학생
 - 방학은 진료받을 좋은 기회! 평소 반복되는 통증이나 증상, 시간상 미뤘던 건강 문제, 건강검진 결과 필요한 검사 등 정확한 진단 및 치료를 합니다.
 - 학생 건강검진결과 “**정밀검사요함**” 학생은 재검진을 실시하여 주세요!
- * 충치 치료: 정기적 구강 검사를 하여 충치 치료, 치석 제거, 치아 교정 등 필요한 구강 관리를 합니다.
- * 시력 관리: 시력검사 결과 어느 한쪽이라도 시력이 0.7이하인 경우 안과검진 및 적절한 조치를 합니다.
- * 비만 예방과 적정 체중 유지: 올바른 식이와 규칙적인 운동을 적극적으로 합니다.



호흡기 감염병 예방

백일해 예방	<p>국내 백일해 환자가 6월부터 가파르게 상승하면서 전국적으로 소아·청소년 연령대 중심으로 유행이 확산되고 있습니다.</p> <p>※ (전북 학생) 2024년 (1월~2월) 0명 → (3월) 1명 → (4월) 1명 → (5월) 4명 → (6월) 88명 → (7월) 184명(7.15.기준)</p> <p>기침, 발열, 두통, 인후통 등 의심 증상이 있는 경우 마스크를 착용하고 가까운 의료기관에서 진료 및 검사를 받으세요.</p> <p>➡ 항생제 치료가 필요한 전염성이 강한 감염병입니다.</p>
호흡기 감염병 예방수칙	<ul style="list-style-type: none"> • 올바른 손씻기의 생활화 (30초 이상 물과 비누 이용) • 기침 예절 실천 (기침은 옷소매에) • 실내에서 자주 환기하고 환경위생 깨끗이 유지 • 발열, 기침, 콧물 등 호흡기 증상 있을 시, 의료기관을 방문하여 적절한 진료 받기 • 예방접종 권고 <ul style="list-style-type: none"> - (소아) 생후 2, 4, 6, 15~18개월, 만4~6세에 DTaP 백신으로 접종 후 만 11~12세에 Tdap 백신으로 추가접종, 이후 Td 또는 Tdap 백신으로 매 10년마다 추가접종 실시 - (성인) 과거접종력이 없는 경우 최소 4주 간격을 두고 2회 접종하고, 2차 접종 후 6~12개월 후에 Td 또는 Tdap 백신으로 총 3회 접종(3회 중 1회는 Tdap 백신 사용) * 연령, 예방접종력에 따라 접종일정 상이
감염병 확진 시	<ul style="list-style-type: none"> • 다음의 감염병을 학생 본인이 진단받은 경우 <ul style="list-style-type: none"> - 백일해, 마이코플라스마 폐렴, 독감(인플루엔자), 결핵, 홍역, 콜레라, 세균성 이질, 장티푸스, 파라티푸스, 장출혈성 대장균 감염증, A형 간염 <p>➡ 여름방학 중 확진 시 담임선생님께 연락하기</p>







폭염대비 건강수칙 3가지

물 자주 마시기  <ul style="list-style-type: none"> 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로, 자주 수분 섭취하기 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취 	시원하게 지내기  <ul style="list-style-type: none"> 샤워 자주 하기 외출 시 햇볕 차단하기 (양산, 모자) 환풍하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기 	더운 시간대에는 휴식하기  <ul style="list-style-type: none"> 더운 시간대 휴식하기 건강상태를 살펴며 활동강도 조절하기
---	---	---

온열질환 응급조치



풍수해 감염병 예방

 오염된 물이나 음식 섭취로 인한 수인성·식품 매개 감염병 <ul style="list-style-type: none"> 흐르는 물에 30초 이상 비누로 손씻기 물이 달거나 냉장이 유지되지 않은 음식 섭취하지 않기 끓인 물이나 생수 등 안전한 물 먹고 사용하기 음식은 위생적으로 조리하고 충분히 익혀 먹기 설사, 구토 등 증상이나 손에 상처가 있을 시 조리하지 않기 채소, 과일은 깨끗한 물에 충분히 씻어 먹기 	 모기 매개체의 증가로 인한 모기 매개 감염병 <ul style="list-style-type: none"> 모기기피(퇴치)제 사용하기 야간활동 자제하기(일몰 후 ~ 일출 전) 야간 야외활동 시 밝은 색 긴 옷 착용하기 야외활동 후 샤워하기 가정용 살충제 사용 및 방충망 정비하기 고인물 등 모기 서식지 제거하기 모기에 물린 후 발열, 오한, 두통 등 증상 발생 시 의료기관 방문하기
 수해복구 작업 시 피부 노출에 의한 접촉성 피부염, 파상풍, 렙토스피라증 <ul style="list-style-type: none"> 침수지역에서 작업 시 방수 처리된 보호복과 장화, 고무장갑 착용하기 물에 노출된 피부는 깨끗한 물로 씻어내기 작업 중 오염된 상처가 생기거나 작업 후 발열, 근육통 등 증상 발현 시 의료기관 방문하기 	 접촉으로 인한 안과 감염병 <ul style="list-style-type: none"> 흐르는 물에 30초 이상 비누로 손씻기 수건, 베개, 안약, 화장품 등 개인소지품 함께 사용하지 않기 눈에 부종, 출혈, 이물감 등이 있을 경우, 손으로 비비거나 만지지 말고 안과 전문의 진료 받기

해외감염병 예방 수칙

해외여행 떠나기 전 Check!



- 해외감염병NOW에서 여행자 건강정보 확인
- 예방접종·예방약·예방물품 챙기기

해외여행 중에도 Check!

- 음식은 반드시 익혀 먹고, 생수나 끓인 물 마시기
- 야외활동 시 모기기피제 사용 및 긴팔·긴바지·모자 착용하기
- 야생동물 접촉 최대한 피하기 (동물에 물리거나, 긁혔다면 비눗물 세척 후 병원진료)

해외여행 다녀와서 Check!

- 입국 시 Q-CODE 또는 건강상태질문서 제출하기
- 감염병 증상 발생 시 1339 질병관리청에 상담하기
(상담 시 최근 방문한 국가를 반드시 알려주세요)

2024.7.

전주상업정보고등학교장