

## 【여름방학 건강관리 안내 가정통신문】

어느덧 1학기를 마무리하며 여름방학을 맞게 되었습니다. 방학은 학기 중에 시간이 없어 미루었던 질병의 진단과 치료, 정기검진 등 필요한 건강관리를 할 수 있는 아주 좋은 기회입니다. 학교에서 실시한 건강검사 결과에 따른 조치사항과 학기 중 미뤄두었던 건강문제를 치료하여 새 학기에는 더욱 즐겁고 건강한 학교생활이 될 수 있도록 가정에서 지도해 주시기 바랍니다.

### 방학은 건강을 점검할 수 있는 좋은 기회!

- ▶ 평소 반복되는 증상(두통, 어지럼증 등)이나 통증 등 건강상의 문제로 보건실을 자주 방문했었던 학생은 병원을 방문하여 정확한 진단 및 치료를 권장합니다.
- ▶ 구강 건강관리 - 치과 질환은 발생하면 치료 및 관리에 많은 시간을 요하므로 6개월 내지 1년에 한 번씩 주기적으로 치과 검진을 받아, 충치 등 치아의 문제를 조기에 발견하고 관리하는 것이 바람직합니다.
- ▶ 시력 건강관리 - 시력이 갑자기 저하된 학생은 안과를 방문하여 정밀검진을 받습니다. 안경을 착용하는 학생은 6개월마다 정기검진을 받아 시력 교정을 하도록 합니다.
- ▶ 건강검진 결과 **정밀검사를** 요하는 학생은 병원을 방문하여 정확한 검사 및 치료를 받습니다.
- ▶ **적정체중 유지**를 위해 올바른 식이와 규칙적인 운동을 적극적으로 실천합니다.

### 여름방학 건강관리

- ☑ 코로나19 등 호흡기 감염병 예방**
  - ▶ 코로나19 위기단계가 경계 단계(6.1.부터)로 조정되었으나 최근 코로나19 전국 확진자 및 전북 학생 확진자가 소폭 증가추세로 확산이 우려됩니다.
  - ※ (전북) 코로나19 학생 확진자 발생 보고 현황(7.14일자)
    - 6월 5주(271명) → 7월 1주(297명/126명 증가) → 7월 2주(417명/ 291명 증가)
  - ▶ 평상시 30초 비누로 손 씻기, 휴지·옷소매에 기침하기, 수시 환기 등 개인위생 철저히 하기
  - ▶ 코로나19 증상 발생 시 집에 머물며, 다른 사람과 접촉을 최소화해주세요.
    - 불가피하게 외출해야 하는 경우 KF94 마스크를 착용하고, 되도록 도보나 개인차량으로 이동합니다.
    - 아플 때는 의료기관에 방문하여 진료를 받습니다.
- ☑ 여름철 식중독 예방**
  - ▶ 여름철에는 높은 기온 때문에 익힌 음식이라도 쉽게 상하여 식중독에 걸릴 위험이 있으므로 식중독을 예방합니다.
    - 조리한 음식은 상온에서 2시간 이상 보관을 피함
    - 물은 충분히 끓여서 먹기
    - 도시락 등은 제조 후 4시간 경과 전 식사하기
    - 음식 조리 전, 음식 먹기 전 등 꼭 손 씻기
- ☑ 유행성 결막염**
  - 의심 시 반드시 안과 진료받기
  - 유행 시에는 사람이 많이 모이는 곳, 수영장 등의 출입을 금하고, 수건 등 개인용품을 사용
  - 손 씻기 등 개인위생을 철저히 하고, 손으로 눈을 만지거나 비비지 않기
- ☑ 폭염에서의 건강관리**
  - 충분한 양의 물 마시기: 운동 시는 매시간 1~2잔
  - 땀을 많이 흘렸을 경우 : 염분과 미네랄을 보충
  - 헐렁하고 가벼운 옷을 입기
  - 11시~15시 사이 야외활동을 삼가며 햇볕 차단: 넓은 모자를 쓰고 자외선차단제 바르기
  - 냉방기는 적절히: 실내온도(26~28℃)를 유지
  - 몸의 이상 증상(심장 두근거림, 호흡곤란, 두통, 어지러움)을 느낄 경우 즉시 휴식
  - 모기에 물리지 않도록 주의하고, 물놀이는 보호자와 함께 안전 요원이 있는 안전한 곳에서 하도록 합니다.

## 동남아 여행 후에는 검역소에서 Dengue열 검사를 받아보세요!! (질병관리청)

질병관리청은 최근 인도네시아, 베트남 등 동남아시아지역 Dengue열 환자가 급증함에 따라 여름 휴가 등 해외여행으로 국내 유입 위험 증가가 예상되어 검역단계에서 Dengue열 선제검사로 감시를 강화하겠다고 밝혔습니다. 국내 Dengue열 환자는 코로나19 이전 연 200명 내외로 지속 발생하였으며, 대부분 필리핀, 베트남, 태국, 인도네시아 등 동남아시아 지역을 방문 후 감염되었습니다. 2023년 6월 24일 기준 Dengue열 환자는 55명으로 전년 동기(10명) 대비 5.5배 증가하였습니다.

### ✓ Dengue열이란?

▶ Dengue바이러스에 감염된 숲모기에 물려 감염되며, 현재 예방백신 및 치료제는 없습니다.

▶ Dengue열은 이집트숲모기와 흰줄숲모기에 의해 매개되며, 이 중 흰줄숲모기는 국내에 서식하고 있지만 Dengue바이러스는 검출되지 않았습니다.



《이집트숲모기》 열대·아열대 지역 도시에서 주로 서식  
(사진출처: 세계보건기구)



《흰줄숲모기》 북미, 유럽, 아시아 산림지역에서 주로 서식

### ✓ Dengue열 증상은?

- ▶ 모기에 물린 후 3~14일 잠복기 후 갑작스런 고열, 두통, 발진, 근육통 등 증상이 나타납니다. 발진은 몸통, 손, 팔, 다리, 발 등에 나타납니다.
- ▶ Dengue열 환자 중 약 5%는 중증 Dengue 감염증(Dengue 쇼크나 Dengue 출혈열 등)으로 진행되므로 사망위험을 줄이기 위해서 빠른 진단 및 치료가 필요합니다.

### ✓ Dengue열 예방수칙 4가지

Dengue열 예방수칙 4가지			
1	2	3	4
<b>여행전 국가별 감염병 예방수칙을 확인</b> * 질병관리청 홈페이지에서 확인 가능 (감염병-해외감염정보-해외감염병NOW)	<b>여행 중 모기예방물품 준비하여 활용</b> 모기 퇴치를 위한 예방물품 (기피제, 모기장, 밝은색 긴팔 및 긴바지 등)을 준비하여 사용	<b>재감염이 되지 않도록 조심하기</b> 첫번째 감염과 다른 Dengue바이러스에 재감염되는 경우 중증Dengue 감염증으로 진행될 수 있어 주의 필요	<b>귀국후 2주 이내 의심증상 발생시, 의료기관 방문하고 치료받기</b> 의심증상: 발열, 발진, 심한두통, 안와통증, 근육통, 관절통 등

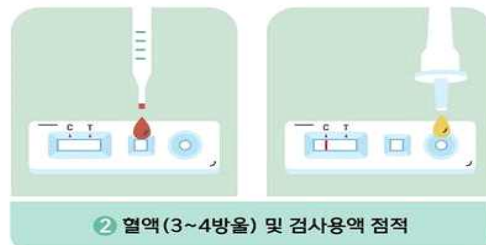
### ✓ Dengue열 신속진단검사 방법

(해당 검사는 확진진단 이전의 검사 단계로 신속진단검사서 양성이 나오더라도 확진은 아닙니다. 양성자의 경우 의료기관을 방문하여 확진진단 검사를 받아야 합니다.)

▶ 검사기간: 2023년 7월~11월

▶ 검사대상: 동남아시아 여행 이력이 있는 사람 중 Dengue열 감염이 우려되는 자

\* 단, 주사 후 과민반응이 있거나 아스피린 등 출혈 위험을 증가시키는 약제를 복용하는 경우 검사 불가



▶ 검사종류: Dengue열 신속키트(항원·항체) 검사

▶ 검사장소: 국립군산검역소 2층 검사실(전북 군산시 해망로 250)

\* 운영시간: 평일 09시~18시(방문 전 사전예약 필수)

▶ 검사비용: 무료

▶ 기타사항: 여권, 항공권 여행이력이 확인 가능한 자료 명시

2023. 7. 18.  
전주상업정보고등학교장