

2024.07.31



8월 지곡 보건소식지



방학기간! 건강상태 점검하기



아래에 해당된다면 여름방학을 이용해
꼭 진료를 받으세요!

1. 시력이 한쪽이라도 0.7 이하인 학생
2. 충치가 있거나 부정교합이 있어 교정이 필요한 학생
3. 소변검사 결과 요잠혈, 요단백, 요당이 나온 학생
4. 이 외 반복되는 증상(이유 없는 복통, 두통 등)

건강한 여름나기

폭염대비 건강수칙 세 가지



시원하게 지내기

- » 샤워 자주 하기
- » 외출 시 햇볕 차단하기 (양산, 모자)
- » 헝겊하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기



물 자주 마시기

- » 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기
- * 신장 질환자는 의사와 상담 후 섭취



더운 시간대에는 휴식하기

- » 가장 더운 시간대 (낮 12시~오후 5시) 에는 휴식 취하기
- * 날씨가 갑자기 더워질 경우, 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

냉방병 예방을 위한 생활수칙

냉방병은 실내와 밖의 온도차가 **5~8도 이상** 지속되는 환경에서 장시간 머물 때 발생합니다. 갑작스러운 온도 저하는 피부에 가까운 혈관을 급속도로 수축시키는데, 이로 인하여 혈액순환장애가 생기고 두통, 소화불량, 몸살, 면역력 저하 등이 일어나게 됩니다.

*냉방병 예방을 위한 생활수칙

1. 에어컨 필터를 자주 청소하여 청결을 유지합니다.
2. 실내외 온도차를 5도 이내로 하고, 냉방 중 2시간마다 5분 정도 환기를 시킵니다.
3. 에어컨 바람을 피부에 직접 쏘지 않도록 합니다.
4. 카페인 많이 든 커피나 에너지 음료 대신 따뜻한 물이나 차를 마시고, 비타민이 많이 든 제철과일을 먹어 수분을 보충합니다.

진드기 매개 감염병

진드기 매개 감염병이란 세균이나 바이러스에 감염된 진드기에 물려 발생하는 감염병으로 대표적으로 쯔쯔가무시증, 중증열성혈소판감소증후군(SFTS), 라임병 등이 있습니다. 여름에 야외활동이 증가하며 풀숲 속 진드기에 모르는 사이 물릴 수 있습니다.

*진드기 매개 감염병 특성

1. 쯔쯔가무시증
가을철 대표 진드기 매개 질환, 털진드기로 인해 감염되고 **물린 부위에 딱지가** 생기는 것이 특징
2. 중증열성혈소판감소증후군(SFTS)
작은소참진드기에 의해 발병하며 1~2주간의 잠복기 후 **고열, 구토, 설사, 복통, 두통**의 증상이 나타남

3. 라임병

Borrelia속 균에 감염된 참진드기에 물려 감염되며, 3~30일의 잠복기를 거쳐 **이동성 홍반, 발열, 오한, 피로감, 두통, 관절통** 등의 증상이 나타남

*진드기 매개 감염병 예방법

진드기 매개 감염병, 예방수칙을 지키면 충분히 예방할 수 있습니다!

야외활동 또는 농작업 전

- ☑ 진드기 노출을 최소화할 수 있는 복장 갖춰입기 (**밝은 색 긴 옷, 모자, 목수건, 목이 긴 양말, 장갑 등**)
- ☑ 진드기 기피제 사용하기
- ☑ 작업복과 일상복 구분하여 입기

야외활동 또는 농작업 중

- ☑ 풀밭에 앉을 때 돛자리 사용하기
- ☑ 풀 위에 옷 벗어놓지 않기 / 풀밭에서 용변보지 않기
- ☑ 등산로를 벗어난 산길 다니지 않기
- ☑ 기피제의 효능 및 지속시간을 고려하여 주기적으로 사용하기

야외활동 또는 농작업 후

- ☑ 귀가 즉시 옷은 털어서 세탁하기
- ☑ 샤워(목욕)하면서 몸에 벌레 물린 상처 또는 진드기가 붙어있는지 확인하기
- ☑ 발열 등 증상 발생 즉시 의료기관(감염내과) 방문하여 진료받기

*진드기에 물린 경우!

Q. 진드기에 물렸다면?

- A** 크기가 작아 물렸는지 모르는 경우도 많습니다. 진드기에 물렸다면 손으로 터트리거나 떼지 말고 반드시 보건소, 의료기관을 방문하여 진드기를 제거해 주세요.
[주의] SFTS 바이러스에 감염된 진드기를 손으로 터트릴 경우 2차 감염 우려가 있습니다.

Q. 의료기관 방문이 어렵다면,

- A** ①손으로 떼지 말고 핀셋을 사용하세요.
②피부 깊숙이 핀셋을 밀어 넣은 후 진드기 머리 부분을 잡고 수직으로 천천히 제거해 주세요.
③해당 부위를 소독해 주세요!



여름철 해산물 섭취 조심! 비브리오패혈증

1. 비브리오패혈증이란?

해수, 갯벌 등 해양환경에서 서식하는 비브리오 볼니피쿠스(Vibrio Vulnificus) 세균 감염에 의한 급성 패혈증입니다.

2. 어떻게 감염되나요?



3. 비브리오 패혈증의 증상



- *대부분 증상 발생 24시간 내 하지에 피부 병변이 발생합니다.
- *발진, 부종으로 시작해 수포가 형성되고 괴사성 병변으로 진행 가능합니다.
- 4. 증상 발생 시 어떻게 해야 하나요?
비브리오패혈증은 약 50%의 치사율로, 즉각적인 치료가 중요합니다.
- 특히 간 질환자(만성 간염, 간경화, 간암 등), 만성질환자(당뇨병 등), 면역저하자 등은 조기진단과 신속한 치료를 해야 합니다.

5. 비브리오패혈증 예방수칙



2024.07.31.

전주지곡초등학교장(직인생략)

