



주체적인 미래의 주인공을 키우는 문정교육

# 12월 보건소식



우) 55127 전주시 완산구 구이로 1979 063) 221-8097(교무실), 063) 224-5975(행정실)

날씨가 추워지면서 호흡기 감염병이 급증하고 있습니다. 유행하는 감염병 예방관리 방법을 안내드리니 추운 겨울 건강관리에 힘써주시기 바랍니다.

## 백일해 감염 주의 안내

올해는 전 세계적으로 백일해가 유행하면서 사망자도 함께 발생하고 있습니다. 질병관리청은 소아·청소년 연령대를 중심으로 크게 유행하는 상황을 고려하여 11-12세의 6차 접종을 적극 독려하고 있습니다.

백일해는 백일해균(*Bordetella pertussis*) 감염에 의한 급성 호흡기 질환으로 기침 및 재채기에서 나오는 비말을 통해 전파됩니다.

## 백일해 증상



## 호흡기 감염병 예방수칙

- 기침할 때는 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 하기
- 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기
- 올바른 손씻기의 생활화(흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻기)
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- 실내에서는 자주 환기하기 (2시간마다 10분씩)
- 발열 및 호흡기 증상이 있는 경우 의료기관 방문하여 적절한 진료 받기

- 진단 받은 경우 담임선생님 또는 학교에 알리고, 전염력이 소실될 때까지 등교중지

## 백일해 예방접종

- 생후 2,4,6,15~18개월, 만 4~6세에 Tdap 혹은 Td 백신으로 접종 후 만 11~12세에 Tdap으로 추가 접종하기
- 성인의 경우 과거 접종력이 없는 경우 최소 4주 간격을 두고 2회 접종하고, 2차 접종 후에 6~12개월 후 Td 또는 Tdap 백신으로 총 3회 접종 (3회 중 1회는 Tdap 백신 사용)

## 방학 중 건강관리

## 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 합니다.
- 건강검진 결과 (소변검사, 1, 4학년 건강검진 등) 이상이 있었던 학생은 병원을 방문하여 정확한 검진 및 치료를 받습니다.
- 구강 건강관리  
치과 질환은 발생하면 치료 관리에 많은 시간을 요하므로 6개월 내지 1년에 한 번씩 주기적으로 치과 검진을 받아, 치아의 문제를 조기에 발견하고 관리해야 합니다.
- 평소 칠판이나 TV가 잘 보이지 않는 등 일상생활에 불편함을 느낄 정도로 시력이 떨어진 학생은 안과 검진을 받도록 합니다.

## 겨울철 피부관리

피부는 각질층을 통해 수분을 유지합니다. 지금처럼 건조한 날씨에는 각질이 잘 들뜨고 갈라지기 쉽기 때문에 가려움증이 생길 수 있습니다.

### 가렵고 하얀 각질이 일어나는 “피부건조증”

1. 원인: 피부의 수분과 지질(기름막)이 감소 되어 발생
2. 부위: 팔다리의 편 부위와 옆구리, 골반, 허리, 손등, 정강이 등에 발생
3. 증상: 피부가 당기는 느낌, 심하면 붉은 반점(홍반)이 심해지고 붓고 진물 나는 건성습진으로 악화
4. 치료: 수분 공급과 유지가 중요. 보습제, 바디오일 등으로 개선이 가능.

### 매우 가렵고 피부주름이 도드라지는 “아토피”

1. 증상: 가려움이 매우 심하고 각질과 발진, 습진 외에 쭈글쭈글해지며 주름져 보이거나 닭살 같은 모공각화증 동반
2. 증상개선
  - 30℃ 내외의 물로 씻기
  - 목욕이나 때수건 등 피부에 자극이 되는 행동 주의, 물기가 마르기 전에 3분 이내로 보습제 사용
  - 실내온도 20~22℃, 습도는 40-50% 유지
3. 악화 요인: 건조한 공기, 밤낮의 일교차, 미세먼지, 난방, 긁는 행동은 증상과 염증을 악화시켜 이차 피부 감염을 유발.



### 두꺼운 각질이 겹겹이 쌓이는 “건선”

1. 증상: 건조증과 달리 각질이 두껍고, 겹겹이 쌓여 다른 부위의 피부와 경계가 명확해지는 특징이 있음. 단순 피부질환이 아닌 전신 염증 질환으로 피부 외에도 다양한 부위에 영향을 줌.
2. 치료: 연고나 광선치료, 면역조절제 사용.
3. 악화 요인: 음주, 흡연, 차고 건조한 환경 등.

## 겨울철 장염 노로바이러스

장염은 노로바이러스에 의한 유행성 위장염으로 나이와 관계없이 전 세계에 걸쳐 산발적으로 발생하며 영하의 추운 날씨에도 오래 생존하고 전염성이 매우 강합니다. 오염된 음식물, 물 섭취, 감염자의 대변 또는 구토물을 통해 발생합니다.

### 노로바이러스 증상 및 치료

12~48시간의 잠복기를 거친 뒤 **열, 오심, 구토, 설사, 복통, 권태감** 등이 나타납니다. 위장관 증상은 24~48시간 지속될 수 있습니다. 대개 48시간 이상 지속되지는 않으며 특별한 치료 없이 저절로 회복됩니다.

### 노로바이러스 감염증 확산 예방법

1. 집단생활 자제(증상소멸 후 48시간까지)하고 생활공간을 분리하고 특히, **분변 및 구토물의 비말에 의한 감염**이 가능하여 화장실을 따로 사용함.
2. 물을 내려보낼 때는 뚜껑을 반드시 닫도록 하며, 환자가 사용했던 공간은 소독이 필요함.



손은 흐르는 물에  
비누로 30초 이상  
자주 씻기



물은  
끓여 마시기



식재료는 깨끗한 물로  
세척하기  
다른 식재료에 튀지 않게 주의



음식은 충분히  
익혀먹기  
어패류는 중심온도 85℃,  
1분 이상 익히기



노로바이러스 감염자와 접촉을 금하고  
음식 섭취 시 개인 식기 사용하기

2024. 12. 2.

전주문정초등학교장