



# 5월 보건소식



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

5월31일  
“세계 금연의 날”



## ★ 수질오염

세계 질병 부담에 따르면 2019년 기준 버려진 담배꽂초의 3/4는 하수구를 통해 강, 호수, 바다 등으로 떠내려간다고 합니다.

담배꽂초 끝부분 필터에 들어있는 미세플라스틱 성분은 분해되어 부패되는 데만 10년이 소요됩니다. 이 과정에서 수질오염을 일으키게 되며, 플라스틱과 물고기들이 미세플라스틱을 먹이로 착각하여 먹으면서 결국 인간이 섭취하게 됩니다.

## ★ 토양오염

담배꽂초에 남아있는 니코틴은 버려진 후에 땅으로 흡수됩니다. 이로 인해 오염된 토양에서 자란 식물을 먹고 자란 동물들은 유전자 변이가 일어나거나 암을 포함한 각종 질병에 걸립니다. 먹이사슬에 따라 다시 인간이 섭취하게 됩니다.

## ★ 대기오염

담배를 건조 및 처리하는 과정에서 **300개비당 한그루의 나무가 사용**됩니다. 매년 6억 그루의 나무가 담배를 만드는 데 소비된다고 합니다. 나무가 파괴될수록 공기를 정화할 수 있는 나무들이 없어져 대기오염이 쉽게 일어나게 됩니다.

금연으로 자연도 살리고,  
건강도 살리도록 합시다!!

## 여름 식중독을 조심하세요

흔히 식중독은 여름에 조심해야할 질환으로 생각하지만 식품의약품 안전처 조사에 따르면 **4~6월에 발생한 식중독 환자가 한여름 때보다 더 많다고 합니다**.

이는 무덥지 않은 봄철 날씨로 인해 식품보관과 섭취에 경각심이 떨어져 식중독 발생이 높은 것 같습니다.

## ★ 식중독 예방하는 방법!!



### ▲ 손씻기

### ▲ 물이나 음식을 가열해서 먹기

이 외에도 다른 주의사항을 점검해 봅시다.

**1. 장보기** ▶▶ 장을 볼 때도 식중독에 조심해야 한다. 실온에 오래 있을수록 바이러스가 발생 할 수가 있기 때문이다. 따라서 육류와 어패류는 가장 나중에 구입해야 안전하다. 또한 재료의 신선도를 유지하기 위해 장보는 시간은 1시간을 넘지 않는 게 좋다.

**2. 냉장실 온도** ▶▶ 냉장실 온도는 5℃ 이하를, 냉동실 온도는 -18℃ 이하를 유지해야 식품의 신선도를 유지할 수 있다.

**3. 다른 식품 보호** ▶▶ 육류와 수산물이 다른 식품과 닿으면 바이러스가 전파될 위험이 있을 수 있으니 유념해야 한다.

**4. 음식은 한번 끓인 다음 보관하기** ▶▶ 만약 음식이 남아있다면 세균 번식을 막기 위해 냉장실에 보관 전에 한번 끓이는 게 좋다. 이때 뜨거운 음식을 냉장고에 바로 넣으면 열기로 인해 냉장고 속 다른 음식이 상할 수 있으므로 식혀서 넣어야 한다.

**5. 해동은 조리 직전에 하기** ▶▶ 해동 이후 증가한 세균들이 다시 온도가 낮아지기 전까지 빠른 속도로 늘어나 식중독의 위험이 커지기 때문이다.

## 엠폭스 예방 및 행동수칙

□ 엠폭스 관심에서 주의 단계 상향(2023.4.13.부터)

구 분	내 용
정의	원숭이두창 바이러스(Monkeypox virus) 감염에 의한 급성 발열, 발진성 질환
감염경로	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인수공통감염병으로 원숭이두창 바이러스에 감염된 동물(쥐, 다람쥐, 원숭이 등), 감염된 사람 또는 바이러스에 오염된 물질과 접촉할 경우 감염될 수 있으며, 수직감염(모체-태아)이 발생 가능</li> <li>- (피부병변 부산물) 감염된 동물·사람의 혈액, 체액, 피-부, 점막병변과의 직·간접 접촉</li> <li>- (매개물) 감염환자의 체액, 병변이 묻은 매개체(린넨, 의복 등) 접촉을 통한 전파</li> <li>- (비말) 코, 구강, 인두, 점막, 폐포에 있는 감염비말에 의한 사람간 직접 전파</li> <li>- (공기) 바이러스가 포함된 미세 에어로졸을 통한 공기전파가 가능하나 흔하지 않음</li> </ul>
잠 복 기	· 5~21일(평균 6~13일) *전염력이 강한 시기: 전구기(3~5일 간)
주요증상	· 발열, 오한, 림프절 부종, 피로, 근육통 및 요통, 두통, 호흡기 증상(인후통, 코막힘, 기침 등) · 발진은 얼굴, 입, 손, 발, 가슴, 항문생식기 근처 등에서 나타남
치 료	· 대부분 자연치료 또는 대증치료 · 필요시, 항바이러스제(테코비리마트) 치료
예 방	· 예방접종 · 예방을 위한 주의사항 ① 감염된(감염의 위험이 있는) 사람 또는 동물과의 직·간접적 접촉 피하기

② 감염된 환자가 사용한 물품(린넨과 같은 침구류 등)과의 접촉 피하기
③ 의심되는 사람, 동물 또는 물건과 접촉한 경우, 비누와 물로 손을 씻거나 알코올 성분의 손 소독제를 이용하여 깨끗이 하기
④ 엠폭스 발생국(장소)을 여행하는 경우, 바이러스를 보유할 수 있는 동물과의 접촉 피하기

★ 의심증상이 있는 경우 동거인을 비롯한 주위사람들과 접촉을 삼가시고, 보건소로 즉시 신고하여 방역 당국의 안내에 따라주세요.

## 학생건강상담 게시판

건강이 취약한 학생의 건강증진을 도모하기 위해서 전라북도교육청 홈페이지에 『학생건강상담 게시판』을 개설·운영하고 있습니다. 학생 및 학부모(보호자)는 일상적인 건강고민 또는 전문적인 건강상담에 도움을 받고 싶을 경우, 아래 이용방법을 통해 도교육청에서 구축한 전문 의료인의 상담을 받아보시기 바랍니다.

인터넷 주소	<a href="http://rb.gy/5n5hle">http://rb.gy/5n5hle</a>
QR코드	

2023. 5. 2.

전주문정초등학교장