



창의 · 성실 · 자율 전주은고을중 보건소식지

제 2024 - 79호
발송일: 2024.5.8.
발송부서: 체육보건부
담당자: 장혜원

☎ 1학년 교무실 : 243-4812 ☎ 2학년 교무실 : 243-4813 ☎ 3학년 교무실 : 245-5220 ☎ 본교무실 : 245-5219 ☎ 행정실 : 245-5217

학부모님, 안녕하십니까? 어린이날,어버이날이 있는 5월은 따뜻한 가정의 달입니다. 가족들과 함께 행복한 5월을 보내시길 바랍니다. 일교차가 큰 날씨가 반복되고 있습니다. 이럴 때일수록 학생들의 감기예방 및 감염병 예방 등 건강관리에 더 많은 관심 부탁드립니다.

<중고생 안구 건조증 예방과 관리>

♣안구건조증의 원인

중학교 입학부터, 공부 시간 증가와 책상 앞에 앉아 근거리 책에 집중하는 시간이 길어지고, 핸드폰 등 디지털 기기 사용 시간이 많아지면서 시력저하 뿐만 아니라 안구건조증 등이 유발됨

♣안구건조증 체크 리스트



☑ 2개이상 : 안구건조증 초기지만 주의 필요

☑ 4개이상 : 병원치료와 생활습관 개선 필요

♣안구건조증 예방과 관리

- 의식적으로 눈을 자주 깜빡이기
- 체내수분량을 유지하기 위해 물을 자주 마시기
- 공부, 핸드폰 사용시 자주 먼곳 바라보기
- 콘택트렌즈보다 안경 착용하기
- 필요시 인공눈약 적절히 사용하기
- 자기전 따뜻한 수건이나 찜질팩으로 눈 주위 마사지 하기
- 정기적으로 안과 방문하여 진료하기

<세계 금연의 날(5월 31일)>

세계보건기구(WHO)가 1987년 창립40주년을 맞아 하루라도 담배연기 없는 날을 만들기 위해 지정

♣ 전자 담배는 안전할까요?

안전한 담배는 없다-전자 담배

금연길라잡이

문제 1

전자담배는 금연치료제다?

① 그렇다 ② 그렇지 않다

안전성, 효과성 입증 NO

니코틴 중독 악화

1회 흡연 시 정해진 니코틴 흡입량이 없어 건강유해성 UP

니코틴 보조제는 니코틴 패치, 껌, 캔디류

전자담배는 금연치료제로서의 안전성, 효과성에 대해 입증된 바가 없습니다. 금연치료제로서의 니코틴 보조제는 식품의약품안전처에서 승인한 제품인 니코틴 패치, 껌, 캔디류만이 안전합니다.

금연길라잡이

문제 2

전자담배는 유해물질이 없다?

① 그렇다 ② 그렇지 않다

아세트알데하이드, 포름알데하이드, 니트로사민, 디에틸헥실 프탈레이트, 디메틸헥실 프탈레이트, 포름알데하이드, 아세트알데하이드

아세트알데하이드: 소독제, 염료, 폭발물, 향수, 풍미제, 착향료 등

포름알데하이드: 비료, 살충제, 살균제, 곰팡이 제거제, 제초제, 오수처리제 등

국내에 유통되는 전자담배 성분 분석 결과 발암물질 및 독성 화학물질이 검출되었습니다. 기존 골연과 마찬가지로 전자담배에도 유해물질이 포함되어 있습니다.



학교는 학교 전체가 금연구역으로 교내에서 흡연이 금지됩니다.

<수두 · 유행성이하선염>

수두와 유행성이하선염은 집단감염을 일으킬 수 있기 때문에 **확진자는 전염기간 동안 등교중지**를 해야합니다.

수두와 유행성이하선염의 증상과 등교중지 기간에 대해 알아보시다.

< 수두 >

주로 4~6세 소아에서 발생하며 감염자와 직접 접촉하거나 환자의 기침, 물집에서 공기 중으로 나온 바이러스에 노출되었을 때 감염됩니다. 잠복기는 14~16일이며, 총 3단계에 걸쳐 진행됩니다.

1단계

권태감과
미열이 나타나는 전구기

2단계

반점, 수포 등이
머리 → 몸통 → 사지로
진행되는 발진기

3단계

모든 병변에
딱지가 생기는 회복기



격리기간(등교 중지 기간) : 모든 수포에 딱지가 앉을 때까지
(딱지가 안 생기면 24시간 이상 새로운 발진이 없을 때까지 격리)

< 유행성 이하선염 >

주로 4~6세 소아, 13~18세 청소년에서 발생, 볼거리라고도 불리며 호흡기 분비물을 통해 바이러스가 전파되어 감염됩니다. 증상으로는 14~18일의 잠복기를 거친 후에 발열, 두통, 근육통, 구토 등의 증상이 1~2일 나타나며, 보통 귀밑 침샘(이하선)의 부종이 이를 이상 지속됩니다.

격리기간(등교 중지 기간) : 이하선염 증상(이하선 부종) 발현 후 5일까지

- 실내는 청결하게 유지하고, 대기 오염이 심한 날은 외출을 삼가거나 마스크를 착용해요!
- 비염의 원인 및 악화 요인을 검사로 확인한 후 회피해요.
- 금연하고, 간접흡연도 최대한 피해요.
- 감기예방을 위하여 손을 잘 씻어요.
- 효과와 안전성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료해요.

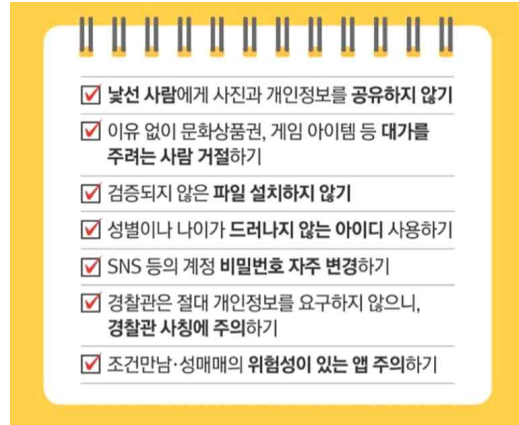


(자료출처 : 질병관리청 [바로가기](#))

<디지털 성범죄 예방>

디지털 성범죄는 개인간의 사소한 문제가 아닌 사회 구조적으로 발생하는 성폭력에 해당되며, 현행법상으로도 처벌되고 있는 명백한 범죄 행위입니다.

♠ 디지털 성폭력 예방 수칙



<응급 상황 시 행동요령>

♠응급상황 발생시 행동 요령



① 응급 상황 판단

- ▶ 사고 현장은 안전한가?
- ▶ 어떤 사고가 발생했는가?
- ▶ 사상자는 얼마나 발생하였는가?



② 119에 도움 요청

- ▶ 사고 발생 장소와 경위
- ▶ 환자의 수와 상태
- ▶ 주위의 위험요소 확인
- ▶ 도움 요청자의 이름과 전화번호
구조대가 올 때까지 전화를 끊지 않는다.



③ 응급 처치 실시

- ▶ 심폐소생술 : 의식이 없을 때
- ▶ 지혈 : 출혈이 있을 때
- ▶ 응급의료 전화 상담원이 안내하는 처치



④ 전문 응급 의료인에게 인계

- ▶ 소량이라도 피를 토하는 경우
- ▶ 갑자기 가슴 통증을 호소하는 경우
- ▶ 잠깐이라도 의식을 잃는 경우
- ▶ 일시적이나 신체 마비 증상이 있는 경우

<호흡기 감염병 예방을 위한 5대 예방수칙>

최근 수두, 백일해 등 호흡기를 통한 각종 감염병이 확산되고 있어, 유행 상황 대비 및 각별한 주의가 필요한 시기입니다.
호흡기 감염병 예방을 위한 5대 예방수칙에 대해 알아보시다.




호흡기 감염병 예방을 위한 5대 예방수칙



첫째, 기침예절 실천

- 호흡기 증상 있을 시 마스크 착용하기
- 기침할 때는 휴지나 옷소매로 입과 코 가리기
- 기침한 후에는 비누로 손씻기
- 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기



둘째, 올바른 손씻기의 생활화

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상
- 외출 전후, 식사 전후, 코 풀거나 기침·재채기 후, 용변 후 등

* 비누로 손 씻으면, 호흡기 감염병 5명 중 1명이 예방 가능



**셋째, 씻지 않은 손으로
눈, 코, 입 만지지 않기**



넷째, 실내에서는 자주 환기하기

- 하루에 최소 3회, 매회 10분 이상 창문 열기
- 학교, 어린이집 등 공공시설에서는 출입문과 창문을 동시에 열기



**다섯째, 발열 및 호흡기 증상 시
의료기관 방문하여 적절한 진료받기**




첫째, 올바른 손씻기 생활화

- ① 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손을 씻습니다.
(생일 축하 노래를 2번 부르면 30초가 된다는 놀라운 마법!)
- ② 손을 올바르게 씻으면 각종 질병 예방 효과가 있습니다.
비누로 손을 씻으면 호흡기 감염병 5명 중 1명이 예방 가능
- 출처: 미국 질병통제예방센터(CDC)



3/7

둘째, 기침예절 실천

- ① 호흡기 감염병은 기침, 재채기, 대화 중 침방울 등을 통하여 비말전파가 이뤄질 수 있습니다.



기침할 때는 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 하기



기침 후 반드시 올바른 손씻기



호흡기 증상이 있을 시 마스크 착용



사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기



4/7

셋째, 실내에서는 자주 환기

- ① 하루에 최소 3회, 매회 10분 이상 창문을 열어 자연환기
- ② 학교, 어린이집, 학원 등 공공시설에서는 출입문과 창문을 동시에 열어 환기



5/7

넷째, 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기



다섯째, 발열 및 호흡기 증상 시 의료기관 방문하여 진료받기

