

7월 보건소식

발행처 | 군산중앙초등학교 보건실
발행일 | 2023. 7. 7.

수두를 예방해요!

최근 수두 환자가 전년 동 기간 대비 37.6%증가 하였습니다. 건강한 학교생활을 위해 **기침예절**, **손 씻기** 등 감염병 예방수칙을 잘 지킵시다.

! 수두란?

- ① 병원체: 수두 바이러스
- ② 잠복기: 10~21일(평균 14~16일)
- ③ 전염기간: 모든 피부병변에 딱지가 생길 때까지, 혹은 24시간 동안 새로운 피부병변이 생기지 않을 때까지 전염력 있음
- ④ 전파경로: 기침이나 재채기 시 나오는 호흡기 분비물, 환자 피부병변과 직접 접촉
- ⑤ 증상
 - 감기와 비슷한 증상으로 1~2일간 발열, 피로감 호소
 - 발진은 **얼굴에서부터 몸통과 팔다리**로 퍼지며, **가려움**을 동반, 물집의 형태에서 **농포로 바뀌고 차츰 딱지**가 생김

! 자녀가 수두에 걸렸거나 의심될 경우

- ① 병의원을 방문하여 진료를 받습니다.
- ② 담임선생님에게 자녀가 수두에 걸렸음을 알립니다.
- ③ 수두 예방접종력이 없고 수두에 걸린 적이 없는 사람과 접촉하지 않도록 하며, **모든 피부 병변에 딱지가 생길 때까지 등교하지 않습니다.**
- ④ 모든 피부병변과 상처는 깨끗이 관리하고 2차 감염이 되지 않도록 주의합니다.

우리들 생각

보건교육시간에 5학년 학생들과 '올바른 약 사용법'을 알아봤습니다.
약에 대한 5학년 친구들의 생각을 소개합니다.



5-1 박규민 약은 두개의 얼굴이 있다.
왜냐하면 잘 쓰면 좋고, 잘못 쓰면 더 나빠지기 때문이다.



5-1 오진결 약은 지원군이다.
왜냐하면 면역력의 지원군이기 때문이다.



5-1 김소울 약은 우리를 치료해주는 것이다.
왜냐하면 먹으면 아픈 곳이 나아지기 때문이다.



5-1 양희준 약은 이상하다.
왜냐하면 잘 쓰면 좋고, 잘못 쓰면 안 좋아지기 때문이다.

감기? 냉방병?

! 냉방병이란?
냉방이 된 실내와 실외의 온도차가 커서 체온 조절이 잘 이루어지지 않고, 몸이 스트레스를 받으면서 발생합니다.
냉방병은 환기가 잘 안 되는 공간에서 냉방이 지속될 때 걸릴 수 있습니다.

! 증상
호흡기증상(감기와 비슷한 증상으로 두통, 콧물, 재채기, 코막힘, 몸살 등), 위장장애(소화불량, 하복부 불편감, 심하면 설사)

! 예방법

- ① 실내외 온도차는 5~6도 정도로 유지하기
- ② 실내 공기 자주 환기시키기
- ③ 과일, 비타민C 섭취로 면역력 높이기
- ④ 충분한 수분섭취하기
- ⑤ 에어컨의 찬 공기가 몸에 직접 닿지 않게하기(필요시 긴소매 입기)
- ⑥ 체조, 스트레칭을 통해 혈액순환 돕기

4분의 기적! 심폐소생술

출처: 질병관리청

2023. 6. 15.

질병관리청

소방청

4분의 골든타임 심폐소생술(CPR)

심정지 후, 골든타임은 단 4분!
초기 4분 이내 심폐소생술을 실시해요!

심폐소생술 방법

1 반응 확인

- 양쪽 어깨를 두드리며,
환자의 의식과 반응 확인



2 신고 및 도움 요청

- 119 신고 및 주변에
자동심장충격기(AED) 요청



3 호흡 확인

- 환자의 얼굴과 가슴을
10초 내로 관찰해 호흡 확인
- 호흡이 없거나 비정상적이면
즉시 심폐소생술 준비



4 가슴 압박 30회

- 환자의 가슴 압박점을 찾아
깍지 낀 두 손의 손바닥
뒤꿈치로 압박 실시
※ 분당 100~120회 속도,
약 5cm 깊이



5 인공호흡 2회

- 환자의 머리를 뒤로 기울이고,
턱을 들어올려 기도 유지
- 환자의 코를 막고,
구조자의 입을 환자 입에 밀착
- 환자의 가슴이 올라올 정도로
1초 동안 숨 불어넣기
※ 가슴압박 : 인공호흡 = 30 : 2



“ 구급대가 도착할 때까지 심폐소생술을 지속해 주세요! ”