



# 10월 보건소식

교무실 535-2983  
행정실 535-2973  
<http://kyoam.es.kr>

알림글

- ▶ 매일 아침 건강상태를 확인하여 발열, 인후통, 두통, 복통... 등 증상이 있으면 등교 전 병원진료부터 받도록 합니다.
- ▶ 코로나19를 비롯하여 인플루엔자 등 각종 호흡기 감염병 발생이 지속되고 있는 만큼 마스크 착용(호흡기증상이 있을 때), 30초 이상 비누로 손 씻기, 기침 예절 지키기, 주기적인 환기 등 방역수칙을 준수하시기 바랍니다.
- ▶ 4학년 구강진료 지원사업은 1인당 40,000원 지원, 기간은 11월까지입니다. **덴티아이 앱** 가입 후 치과 진료를 받으시기 바랍니다.
- ▶ 일교차가 커서 우리 몸의 면역력이 떨어져 질병에 걸리기 쉽습니다. 규칙적인 생활 습관, 균형 잡힌 식사, 운동 실천, 충분한 수면 등으로 면역력을 높이도록 합니다.



## 10월 15일은 세계 손 씻기의 날

- ◆ 매년 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날' 입니다. 손 씻기의 날은 2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로 인한 전세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다. 올바른 손 씻기는 가장 경제적이며 효과적인 감염 예방법입니다.
- ◆ 올바른 손 씻기를 통해 코로나19를 포함하여 인플루엔자 같은 호흡기감염증, A형간염과 같은 장관감염증 등 많은 감염병을 예방할 수 있습니다.
- ◆ 평소 손을 잘 씻는 습관은 본인 건강은 물론 타인의 안전을 지키는 '셀프 백신' 입니다.



## 인플루엔자 예방


- ◆ 인플루엔자는 흔히 독감으로 불리며 주로 기침 재채기 등 사람의 호흡기비말을 통해 전파됩니다.
- ◆ 감염이 되면 1~4일(평균 2일) 후에 증상이 나타나며, 38℃ 이상 고열, 기침, 인후통, 두통 근육통, 피로감, 쇠약감, 식욕부진 등 전신증상을 보입니다.
- ◆ 전염력은 증상시작 1일전부터 4~5일간 가장 높아집니다.
- ◆ 호흡기감염병 예방수칙
  - 올바른 손 씻기 (흐르는 물에서 비누로 30초 이상)
  - 기침 예절 지키기 (기침할 때는 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 하기)
  - 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
  - 호흡기 증상이 있는 경우 마스크 착용 및 다른 사람과의 접촉을 피하고 진료받기
  - 인플루엔자 예방접종 받기
- ◆ 예방접종기관 등은 보내드린 가정통신문을 참고하시기 바랍니다.

(학교홈페이지/학교소식/보건소식170번 참고)



## 성인지감수성 진단검사 안내

- ◆ 전라북도교육청에서는 성인지감수성 증진 및 올바른 성 가치관 형성을 돕기 위해 성인지 감수성 진단검사를 실시하오니 적극적인 참여를 부탁드립니다.
- 검사기간: ~ 2023.10월
- 검사대상: 학생 및 학부모
- 검사문항: 12문항
- 검사참여방법: 인터넷주소(URL) 또는 QR 코드를 통해 자가진단 시스템에 접속하여 개인별 참여
- 본 진단검사는 익명성을 보장하며 검사 결과는 개별적으로 확인 가능합니다.
- 결과활용: 진단검사를 통해 검사자의 성인지 감수성 자가 점검의 기회 부여.  
응답완료 후 3단계 평가결과(훌륭해요!/ 좋아요!/노력이 필요해요!) 및 문항 해설 보기 즉시 제공

방법	URL	QR코드
자가진단 개별접속	<a href="http://jbe.pms.or.kr/">http://jbe.pms.or.kr/</a>	

## 소아청소년 비만 관리

- ◆ 비만은 단순히 체중이 많이 나가는 상태가 아니라 우리 몸에 체지방이 과도하게 축적된 상태로, 체형상의 문제가 아닌 질병 차원의 문제입니다.  
소아청소년기 비만은 성인기 비만으로 이어질 위험이 있고, 어른이 됐을 때 각종 만성질환의 위험이 높아지는 문제가 있습니다.
- ◆ 소아청소년 비만의 원인  
유전적 요인, 환경적 요인, 생활습관 등이 복합적으로 작용합니다.
- ◆ 소아청소년 비만 진단 기준  
성별-연령별 성장도표를 이용해 체질량지수가 95백분위수 이상이면 비만으로 진단합니다.
- ◆ 소아청소년 비만 관리 방법
  - 운동과 신체활동: 유산소 운동, 하루 1시간 이상의 운동이나 신체활동
  - 식사요법: 균형 잡힌 식단 구성과 식사일기를 통한 식습관 점검
  - 행동변화: 충분한 수면이 중요, 비활동시간 (TV시청, 스마트폰 사용 등)을 2시간 미만으로.
- ◆ 질병관리청 소아청소년 성장도표 측정계산기  
[https://knhanes.kdca.go.kr/knhanes/sub08/sub08\\_04.do](https://knhanes.kdca.go.kr/knhanes/sub08/sub08_04.do)

## 알레르기비염 예방관리수칙

- ◆ 알레르기비염은 알레르기 반응에 의해 코 안에 염증반응이 나타나는 것으로 콧물, 코막힘, 재채기 코 간지러움이 대표적인 증상입니다.
- ◆ 알레르기비염 예방관리수칙
  - 실내는 청결하게 유지하고, 대기오염이 심한 날은 외출을 삼가거나 마스크를 착용합니다.
  - 비염의 원인 및 악화요인을 검사로 확인한 후 회피합니다.
  - 간접흡연을 최대한 피합니다.
  - 감기에방을 위하여 손을 잘 씻습니다.
  - 효과와 안전성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료합니다.



## 응급처치... 눈에 이물질이 들어갔을 때

- ◆ 눈 비비지 않기  
손으로 눈을 비비면 각막이나 결막에 상처가 날 수 있습니다.
- ◆ 손을 깨끗하게 씻고 인공눈물이나 깨끗한 물을 눈에 흘려보내며 깜빡여서 배출합니다.
- ◆ 눈 세척으로 이물질이 제거되지 않거나 이물을 제거했는데도 통증, 충혈, 이물감이 지속된다면 즉시 안과에서 치료를 받습니다.
- ◆ 이물질이 눈에 박힌 경우에는 억지로 빼지 않고 병원에 갑니다.

