



# 9월 보건소식

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

알림글

- ▶ 일교차가 심한 환절기에는 우리 몸의 면역력이 떨어지기 쉬우므로 건강관리에 더욱 유의해야 합니다. 규칙적인 생활습관, 균형잡힌 식사, 운동 실천, 충분한 수면 등으로 면역력을 높이도록 합니다.
- ▶ 매일 아침 등교 전 학생의 건강상태를 확인 후 8시30분까지 건강상태 자가진단(앱)을 입력합니다. 발열, 인후통, 기침, 두통, 근육통...등의 증상이 있는 경우에는 병원 진료부터 받도록 합니다.
- ▶ 수족구병이 유행하고 있습니다. 예방법을 철저히 지키도록 합니다.
- ▶ 건강검진 결과 유소견 학생은 재검사 안내 가정통신문을 보내드렸습니다. 병원을 방문하여 정확한 검사 및 적절한 조치를 취하도록 합니다.
- ▶ 추석 연휴 운영 원스톱진료기관 현황은 학교홈페이지/공지사항555번을 참고하시기 바랍니다.



## 코로나19 예방 방역수칙

- ◆ 면역력 증진을 위한 건강생활 실천하기
- ◆ 올바른 마스크 착용으로 입과 코 가리기  
실내 음식물 섭취 등 마스크 벗는 시간은 짧게
- ◆ 3밀(밀폐·밀집·밀접) 다중이용시설 출입 자제하기
- ◆ 코로나19 증상 발생 시 진료받고 집에 머물며 다른 사람과 접촉 줄이기
- ◆ 비누로 30초 이상 올바른 손 씻기, 기침할 땐 기침 예절 지키기
- ◆ 1일 3회(회당 10분) 이상 환기, 1일 1회 이상 주기적 소독

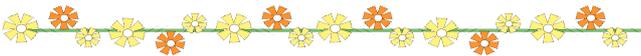


## 가을철 진드기 매개 감염병 예방

- ◆ 진드기 매개 감염병은 세균이나 바이러스에 감염된 진드기에 물려 발생하는 감염병입니다. 발열, 근육통, 설사 등의 증상이 코로나19 증상과 유사하므로 병원 진료 시 야외활동력을 의료진에게 알려야 합니다.
- ◆ 주요 진드기 매개 감염병
  - ▶ <쯔쯔가무시증>
    - 발생원인: 쯔쯔가무시균에 감염된 털진드기 유충에 물려 발생
    - 주요증상: 고열, 오한 등
    - 잠복기: 1~3주
    - 특징: 물린 부위에 검은딱지(가피)가 관찰
  - ▶ <중증열성혈소판감소증후군>
    - 발생원인: 바이러스를 보유한 작은소참진드기에 물려 발생
    - 주요증상: 고열, 구토, 설사 등
    - 잠복기: 4~15일
    - 특징: 백신과 치료제가 없어 치명률이 약 20%임.
- ◆ 진드기 매개 감염병 예방수칙
  - 농작업, 야외활동 전 피부를 노출하지 않는 옷 입기
  - 진드기 기피제 사용하기
  - 풀밭, 풀숲에 옷을 벗어두거나 그대로 앉지 않기
  - 귀가 후 씻고 빨래하기

## 9월 9일은 귀의 날

- ◆ 9월 9일은 귀의 날입니다. 대한이비인후과 학회가 귀 건강의 중요성을 알리고 귀 질환을 극복하자는 취지로 제정했으며, 숫자 9와 귀의 모습이 닮았다고 하여 9월 9일을 귀의 날로 정했다고 합니다.
- ◆ 귀는 가능한 만지지 않는 것이 좋습니다. 가렵다고 면봉이나 손으로 후비면 크고 작은 상처가 생기고 세균감염이 일어나기 쉽기 때문입니다.
- ◆ 건강한 귀를 위한 생활 수칙
  - 큰 소음은 최대한 피하기  
이어폰 등으로 음악을 크게 듣지 않기
  - 귀에 염증이 생기지 않도록 주의하기  
환절기 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염 등 주의하기
  - 귀지를 함부로 파지 않기  
귀지는 보호막 역할을 하므로 귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 후비지 않기
  - 귀 지압하기  
귀 늘리기, 귀 찜기 등 하루 10분 정도 귀 지압하기

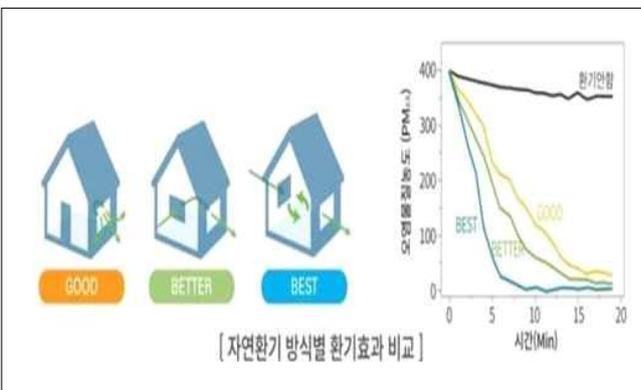


## 수족구병 예방

- ◆ 바이러스성 감염에 의해 입 안, 손, 발에 물집성 발진이 생기는 감염병입니다.
- ◆ 수족구병 의심증상
  - 발열, 인후통, 식욕부진 및 피로감(권태감) 등
  - 발열 1~2일 후에 입 안의 볼 안쪽, 잇몸 및 혀에 작은 붉은 반점 나타남
  - 수족구병의 증상은 보통 경미하여 대개 7~10일 내에 저절로 없어지지만, 드물게 합병증이 나타날 수 있음.
- ◆ 감염경로
  - 수족구병 환자 또는 감염된 사람의 대변 또는 분비물(침, 가래, 콧물, 수포의 진물 등)과 직접 접촉하거나 이러한 것에 오염된 물건(수건, 장난감, 집기 등)등을 만지는 경우 전파됨.
  - 발병 첫주에 가장 전염성이 큼
  - 잠복기는 약 3~7일
- ◆ 수족구병 예방 수칙
  - 올바른 손 씻기
  - 올바른 기침예절 지키기
  - 장난감, 놀이기구, 집기 등을 소독하기
  - 환자의 배설물이 묻은 옷 등을 철저히 세탁하기
- ◆ 수족구병이 의심되면 바로 병원에서 진료받고 외출 자제하기(발병 후 1주일)

## 수시 환기로 감염 위험 줄이기

- 하루에 **최소 3번 이상 수시 환기**해요
- 한번 환기할 때 **10분 이상 환기**해요
- 가능한 자주, **외부 공기**로 환기해요
- 사람이 많을 땐 더 자주** 환기해요
- 맞통풍이 일어나도록 **동시에 여러 창문**을 열면 더 좋아요~  
(비밀유사입자 감소시간이 40 → 25분으로 감소)



## 응급처치... 벌에 쏘였을 때

- ◆ 벌에 쏘였을 때 응급처치
  1. 벌침 찾기: 빨강색 부어오른 부위에 검은 점처럼 보이는 벌침 찾기
  2. 벌침 제거: 신용카드 등을 이용해 피부를 긁어 내듯 침을 제거
  3. 통증(부기) 완화: 상처부위에 얼음주머니를 대 통증과 부기를 가라앉힘.
- ◆ 벌에 쏘일 경우 초기증상으로 쏘인 부위의 가려움, 통증 및 붓는 등의 국소적 현상이 나타납니다. 그러나 알레르기 반응(전신적 과민성 반응)이 발생하면 생명이 위험할 수 있으므로 즉시 신속하게 병원으로 갑니다.
  - ※ 전신적 과민성 반응: 피부 창백, 식은땀, 두통 구토, 불안감, 어지럼증, 복부 통증, 호흡곤란 경련, 의식 저하 등의 쇼크 증상 등.