



10월 보건소식

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

알림글

- ▶ 질병관리청은 코로나19 유행 이전인 2019년 이후 처음으로 지난 9월 16일 전국에 '인플루엔자 유행주의보'를 발령하였습니다. 인플루엔자(독감)은 제4급 법정감염병으로 감염력이 매우 강하고 코로나19와 증상이 비슷하므로 주의하도록 합니다.
- ▶ 매일 아침 등교 전 학생의 건강 상태를 확인하여 건강상태 자가진단(앱)에 입력합니다. 발열, 인후통, 두통, 근육통... 등의 증상이 있는 경우에는 담임교사 또는 학교에 연락 후 병원 진료부터 받도록 합니다.
- ▶ 일교차가 커서 우리 몸의 면역력이 떨어지기 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 경제적이고 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.



1 손바닥 손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요	2 손등 손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요	3 손가락 사이 손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 주세요
4 두 손 모아 손가락을 마주잡고 문질러 주세요	5 엄지 손가락 엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 주세요	6 손톱 밑 손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 하세요

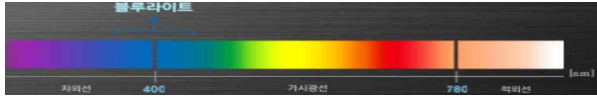
인플루엔자 예방

- ◆ 병원체: 인플루엔자 바이러스
- ◆ 전파경로: 감염된 환자의 호흡기로부터 비말(침방울)로 전파
- ◆ 잠복기: 1~4일(2일)
- ◆ 감염기간: 전염력은 증상시작 1일전부터 4~5일간 가장 높아짐
- ◆ 주요증상
 - 고열(38~40℃), 마른기침, 인후통 등 호흡기 증상과 두통, 근육통, 피로감, 쇠약감, 식욕부진 등 전신증상을 보임.
 - 그 외에도 콧물, 코막힘, 안구통, 구토, 복통 등이 동반될 수 있음.
 - 대부분 경증으로 자연 치유되지만 노인, 영유아, 만성질환자, 임신부 등은 합병증 발생 또는 기저질환의 악화로 입원치료를 받을 수 있고 일부는 사망에 이를 수 있음.
- ◆ 합병증: 가장 흔한 합병증은 2차 호흡기 질환으로 부비동염, 중이염 등 상부호흡기 감염증이 가장 흔함.
- ◆ 인플루엔자를 예방하는 건강한 생활습관
 - 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
 - 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
 - 기침할 때는 휴지나 옷소매 위로 입과 코 가리고 하기
 - 기침, 콧물 등 호흡기 증상자와 접촉 피하기
 - 발열 또는 호흡기 증상 발생 시 등교하지 말고 의료기관에서 진료받기



스마트폰의 블루라이트

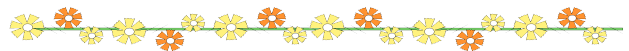
- ◆ 블루라이트: 파장이 380~500nm인 푸른빛으로 눈에 보이는 가시광선 중 가장 파장이 짧음



- ◆ 스마트폰의 블루라이트가 인체에 미치는 영향
 - 한창 시력발달을 하고 있는 어린이가 블루라이트에 장시간 노출되면 정상적인 시력 발달에 영향을 받게 됨.
 - 컴퓨터와 TV도 블루라이트이지만 스마트폰은 눈 가까이에서 화면을 보기 때문에 특히 주의
 - 눈 망막의 안쪽까지 달아 황반부 등을 손상
 - 눈의 피로 원인
 - 들여다보는 자세에 의해 목과 어깨의 긴장이 계속 되어서 혈액 불량을 초래
- ◆ 눈 건강을 위해 지켜야 할 수칙
 - 눈에 끼치는 영향은 사용 시간에 비례하므로 1일 2시간 이내, 가급적 눈에서 멀찍이 두고 볼 것
 - 먼 곳의 경치를 바라보며 눈을 쉬게 함.
 - 피로한 눈에는 스팀 타월을 올려 눈을 따뜻하게.
 - 1시간에 한 번, 3~5분의 가벼운 스트레칭

비만 예방

- ◆ 코로나19 유행 이후 비만환자가 급증하고 있습니다. 특히 소아비만은 성인비만으로 이행하기 쉬우므로 예방과 치료가 필요합니다.
- ◆ 비만: 단순히 체중이 많이 나가는 것보다는 체내에 과다하게 많은 양의 체지방이 쌓인 상태
- ◆ 소아비만의 원인: 섭취한 음식량에 비해 활동량이 부족할 때, 유전적 요인 등
 - 과다한 음식섭취: 과식, 기름기 많은 음식 빠른 식사 속도 등
 - 운동부족: 컴퓨터게임, TV시청 등
 - 유전적 요인: 가족 중 비만인 사람이 있을 경우
- ◆ 소아비만 예방: 생활 속 건광관리법
 - 식이요법: 전반적인 열량섭취를 줄이되 각종 영양소의 균형이 잡힌 식사
 - 운동: 최소 주3~5회 이상, 한번에 30~60분간 규칙적으로 꾸준히 실천
 - 일상생활에서의 신체활동 늘리기: 엘리베이터 대신 계단 이용하기, TV시청과 인터넷 사용 줄이기 등



알레르기비염 예방

- ◆ 알레르기비염은 코 점막이 다양한 원인물질에 대하여 과민반응을 나타내는 알레르기 질환의 하나입니다.
- ◆ 알레르기비염의 증상: 연속적이며 발작적인 재채기, 계속 흘러내리는 맑은 콧물, 코 가려움 코막힘, 눈이나 코 주위의 가려움증 등
- ◆ 알레르기비염 예방
 - 실내는 깨끗이 청소하고 청결하게 유지하며 급격한 온도 변화를 피함
 - 담배 피우는 사람 옆에 가지 않기
 - 손 씻기를 통해 감기와 독감 예방하기
 - 황사가 심하거나 꽃가루가 날리는 날은 외출을 삼가거나 보건용마스크를 착용
 - 효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리하여 천식, 부비동염, 중이염 등의 합병증 예방



응급처치... 목에 이물질이 걸렸을 때

- ◆ 기도폐쇄가 의심되는 환자를 발견하면
 - 먼저 환자에게 물어봅니다. “목에 뭐가 걸렸나요?” 또는 “목이 막혔습니까?”
 - 만약 환자가 말이나 기침을 하지 못하고 고개만 고덕이거나 청색증이 진행된다면 환자에게 자신이 도와줄 것임을 밝히고 즉시 복부밀어내기법(하임리히법)을 실시합니다.
- ◆ 복부밀어내기법(하임리히법)
 - 구조하는 사람이 환자의 뒤에 서서 한 손은 주먹을 쥐고 엄지손가락 방향을 환자의 상복부(명치와 배꼽사이)에 위치시킵니다.
 - 주먹 쥔 손을 다른 손으로 감싸서 양쪽 팔꿈치가 환자의 바깥쪽을 향하도록 합니다.
 - 양손으로 환자의 복부를 안쪽으로 힘껏 잡아 당기면서 위쪽으로 빠르게 밀쳐 올립니다.
 - 응급처치 후에는 복부 압박으로 인한 내부손상이 있는지, 이물질이 남아 있는지 병원을 방문하여 확인합니다.