



가정통신문

# 9월 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.
- ▶ 면역력이 강하면 어떠한 병도 이길 수 있습니다. 개인위생수칙을 철저히 지키고 균형잡힌 식사 규칙적인 운동, 충분한 휴식, 스트레스 관리 등으로 면역력을 높이도록 합니다.

## 코로나19 4급감염병으로 전환

- ◆ 코로나19 감염병 등급 4급으로 하향 조정  
단, 감염병 위기 단계 '경계' 단계 유지
- ◆ 코로나19 **유증상 발생 시**
  - 등교하지 않고 신속하게 검사 또는 진료
- ◆ 코로나19 **확진 시**
  - 격리 권고 기간(5일) 등교 중지 권고
  - 출석인정: 의료기관의 진단서(소견서) 등 양성 확인 증빙 자료 제출.  
선별진료소에서 검사를 받은 경우에는 양성 확인 문자로 대체 가능.



### 올바른 손씻기 6단계

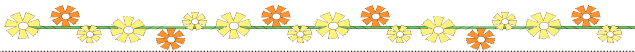


## 가을철 진드기 매개 감염병 예방

- ◆ 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, 근육통, 복통 등
    - 잠복기: 1~3주
    - 특징: 물린 부위에 검은딱지(가피)가 관찰
  - <중증열성혈소판감소증후군>
    - 발생원인: 바이러스를 보유한 작은소창진드기에 물려 발생
    - 주요증상: 고열, 구토, 오심, 설사 등
    - 잠복기: 4~15일
    - 특징: 백신과 치료제가 없어 치명률이 약20%
- ◆ 야외활동 시 발열성 감염병 예방수칙
  - 야외활동 시 피부노출을 최소화하기 위한 긴 옷 입기
  - 휴식 시 돗자리, 보조방석 사용하기
  - 야외활동 후 귀가하는 즉시 목욕 및 세탁하기
  - 야외활동 후 고열과 함께 발열성 감염병 의심 증상이 발생되면 즉시 의료기관 방문치료

## 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.
- ◆ 건강한 귀를 위한 생활수칙
  - 가능한 귀에 손을 대지 않기  
귀지는 외이도 땀샘에서 분비되는 물질이 공기 중 먼지나 각질 등과 섞여 만들어지는 것으로 귀 속에 외이도로 들어오는 이물질의 출입을 막아주는 보호막 역할을 함.
  - 이어폰 대신 헤드폰 사용하기  
최대 음량의 60% 이하로 하루에 60분 미만으로 이용하기  
난청의 가장 큰 원인이 이어폰
  - 귀에 좋은 견과류, 해조류 등 식품 섭취하기
- ◆ 귀의 주요질환: 중이염, 이명, 이석증 등
  - 중이염: 고막 안쪽에 있는 중이강에 발생하는 모든 염증성 질환으로 아동에게 흔히 나타나지만 성인이 걸릴 경우 보다 심하게 진행되어 주의가 필요한 질환



## 인플루엔자(독감) 예방

- ◆ 제4급 법정감염병
  - ※ **등교 중지기간 : 발병 후 해열제 없이 정상체온으로 회복 후 24시간이 경과할 때까지**
  - 등교 시 **확인서(진료확인서 또는 의사소견서 또는 진단서)**를 담임선생님께 제출
- ◆ 감염경로
  - 기침이나 재채기를 할 때 분비되는 호흡기 비말을 통하여 사람 간 전파
  - 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지는 경우
- ◆ 잠복기: 1~4일(평균2일)
- ◆ 증상
  - 고열, 두통, 근육통, 전신 피로감, 식욕부진, 콧물, 인후통, 기침 등
- ◆ 독감 예방수칙
  - 발열 및 호흡기 증상자와 접촉 피하기
  - 기침예절 지키기
  - 손 자주 씻기
  - 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기



## 알레르기 예방관리

- ◆ 알레르기질환은 알레르기 염증이 나타나는 부위에 따라 다음과 같이 나눌 수 있습니다.
  - 비염: 알레르기 염증이 코 속에 나타남
  - 천식: 알레르기 염증이 기관지에 나타남
  - 아토피피부염: 알레르기 염증이 피부에 나타남.
- ◆ 증상
  - 비염: 주로 콧물, 재채기, 코막힘
  - 천식: 주로 호흡곤란, 쌉쌉거림, 기침
  - 아토피피부염: 주로 가려움을 동반한 습진 모양의 피부염
- ◆ 알레르기 예방관리 수칙
  - 알레르기는 만성적인 알레르기 염증 질환이므로 반드시 장기적으로 관리
  - 알레르기 원인 항원에 노출되는 것을 피하거나 원인 항원을 줄여주는 방법이 원칙
  - 면역력 키우기



## 응급처치... 벌에 쏘였을 때

- ◆ 벌에 쏘일 경우 초기증상으로 쏘인 부위의 가려움, 통증, 부기 등 국소적 현상이 나타납니다. 그러나 알레르기 반응이 발생하면 생명이 위협할 수 있으므로 즉시 신속하게 병원으로 갑니다.
- ※ **전신적 과민성 반응: 구역, 구토, 호흡곤란, 입술 혀 목젖의 부종, 어지러움, 설사 등**
- ◆ 벌 쏘임 4가지 예방법
  - 향이 있는 물품 사용 자제: 향수, 화장품 등
  - 밝은색 옷 입기
  - 긴 옷을 입어 팔 다리 노출 최소화
  - 벌집 접촉 시 신속대피
- ◆ 벌에 쏘였을 때 응급처치
  - 신용카드 등으로 긁어 신속히 벌침을 제거
  - 소독 후 얼음찜질을 시행
  - 아나필락시스(알레르기 과민반응)가 의심되는 경우에는 즉시 119에 신고

