



가정통신문

11월 보건소식

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

알림글

- ▶ 독감, 수두 등이 우리지역에서 유행하고 있습니다. 매일 아침 건강상태를 확인하여 발열, 인후통 두통, 기침, 발진, 수포(물집) 등 증상이 있으면 등교 전 병원진료부터 받도록 합니다.
- ▶ 11월 27일(월) 4학년 희망학생을 대상으로 치과외사가 학교를 방문하여 충치 예방을 위한 올바른 칫솔질교육 등 구강예방진료 및 전문가 불소도포(코팅) 등을 실시합니다.
- ▶ 11월 28일(예정) 4학년 학생 대상 신체 불균형 진단검사를 실시합니다. 주로 측정하는 내용은 거북목과 척추측만증, 어깨와 골반 불균형(틀어짐)검사입니다.
- ▶ 날씨가 추워져 우리 몸의 면역력이 떨어지기 쉽습니다. 규칙적인 생활 습관, 균형 잡힌 식사, 운동 실천 충분한 수면, 따뜻하게 옷 입기 등으로 면역력을 높이도록 합니다. 체온이 1℃ 올라가면 면역력은 5배 올라갑니다.



수두 예방

- ◆ 수두 대상포진 바이러스 감염에 의한 급성 발진성 감염병(제2급 법정감염병)
- ◆ 감염경로: 호흡기 비말(기침, 재채기 시 침방울)과 물집에 직접 접촉을 통해 감염
- ◆ 전염력: **발진이 나타나기 1~2일 전부터 모든 병변이 가피(딱지)가 형성될 때까지** 전염성이 매우 높음.

※ 이 기간에는 학교, 학원 등 사람이 많이 모이는 곳에 가지 않습니다.

- ◆ 잠복기: 10~21일(평균 14~16일)
- ◆ 주요증상
 - 열감, 권태감, 가려움을 동반한 특징적 발진
 - 발진은 보통 두피, 얼굴 또는 몸통에 먼저 나타나고 사지로 퍼지는 양상
 - 빨간 반점으로 시작해 수포로 변하고 나중에 가피(딱지)가 생김



- ◆ 예방법
 - 증상이 있는 사람과의 접촉을 피함
 - 개인위생수칙 준수
 - 면역력 높이기
- ◆ 완치 후 등교 시 의사소견서 또는 진료확인서를 담임선생님께 제출.(출석인정)

인플루엔자 예방

- ◆ 인플루엔자는 흔히 독감으로 불리며 주로 기침 재채기 등 사람의 호흡기비말을 통해 전파됨
- ◆ 감염이 되면 1~4일(평균 2일) 후에 증상이 나타나며, 38℃ 이상 고열, 기침, 인후통 두통, 근육통, 피로감, 쇠약감, 식욕부진 등 전신증상을 보임
- ◆ 전염력은 **증상시작 1일 전부터 4~5일간** 가장 높아짐
- ◆ **호흡기감염병 예방수칙**
 - 올바른 손 씻기의 생활화
 - 기침 예절 지키기
 - 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
 - 호흡기 증상이 있는 경우 마스크 착용 및 다른 사람과의 접촉을 피하고 진료받기
 - 인플루엔자 예방접종 받기
- ◆ 등교중지
 - 해열제 없이 정상체온 회복 후 24시간이 경과할 때까지
 - 해열제를 투약한 경우, 마지막 해열제 투약 시점부터 48시간이 경과해야 함.
- ◆ 등교 시 의사소견서 또는 진료확인서를 담임 선생님께 제출.(출석인정)



빈대 대응 방안

- ◆ 빈대는 약 5~6mm 크기의 진한 갈색으로 인체 흡혈로 인한 수면을 방해하고 가려움증 및 이차적 피부감염증을 유발하는 해충임
- ◆ 빈대 대응 방안
 - 빈대에 물렸다면, 우선 물과 비누로 씻고 증상에 따른 치료법 및 의약품 처방은 의사 또는 약사와 상의
 - 빈대가 있는지 확인
 - 빈대를 발견한 지점을 중심으로 물리적 방제와 화학적 방제를 병행하여야 효과적
 - 물리적 방제
 - 스팀 고열을 이용하여 빈대 서식 장소에 분사
 - 진공청소기를 이용하여 침대, 매트리스, 소파 가구 등 빈대에 오염된 모든 장소를 청소하고 진공 흡입물은 봉투에 밀봉하여 폐기
 - 오염된 직물(의류, 커튼, 침대커버 등)은 건조기를 이용하여 소독
 - 화학적 방제
 - 빈대 서식처 확인 후 환경부에서 허가한 살충제 처리
 - 여행 중 빈대에 노출 경험이 있으면, 여행용품에 대해 철저히 소독



빈대

빈대에 물린 자국

카페인 섭취 줄이기

- ◆ 카페인에는 커피 뿐만 아니라 녹차, 콜라, 초콜릿 케이크 등 다양한 음식에 들어있음
- ◆ 카페인 최대 1일 섭취 권고량
 - 어린이와 청소년: 1kg당 2.5mg이하
 - 성인: 400mg이하
- ◆ 카페인 과잉섭취의 문제점
 - 카페인을 많이 섭취하면 불면증, 신경과민 메스꺼움 등 부작용이 있으며, 칼슘 흡수를 방해하여 청소년의 성장을 방해하고 골다공증 등을 촉진함
- ◆ 카페인 섭취를 줄이는 방법



물 마시기

대체 음료 마시기

스트레칭

가벼운 운동

충분한 수면

사이버성폭력 예방

- ◆ 사이버성폭력이란 불법 촬영 및 불법촬영물 유포 유포협박, 저장, 전시 등 사이버 공간에서 일어나는 성폭력
- ◆ 사이버성폭력 예방법
 - 낯선 사람에게 사진과 개인정보 공유하지 않기
 - 검증되지 않은 파일 설치하지 않기
 - SNS 등의 계정 비밀번호 오래 사용하지 않기
 - 조건만남 등 위험성 있는 앱 주의하기
 - 경찰관은 절대 개인정보를 요구하지 않으니 경찰관 사칭 주의하기
- ◆ 도움 요청



사건을 수사해주세요

경찰 (112·119 / 앱: 112긴급신고·스마트국민제보 / 학교전담경찰관)

영상 유포를 막아주세요

디지털성범죄피해지원센터 (02-735-8994, www.women1366.kr/stopds)
방송통신심의위원회 (1377)

상담을 받고 싶어요

디지털성범죄피해지원센터 (02-735-8994, www.women1366.kr/stopds)
청소년상담복지센터 (1388, www.cyber1388.kr)
여성긴급전화1366 (1366)

한국사이버성폭력대응센터 (02-817-7959, hotline@cyber-lion.com)
한국성폭력상담소 (02-338-5801)
십대여성인권센터 (010-3232-1318, 카톡·틱톡 cybersatto)

응급처치... 화상을 입었을 때

- ◆ 화상을 입었을 때는 화상 부위를 흐르는 찬물에 20분 이상 담가 열기를 식힘
- ◆ 화상 부위에 바셀린이나 화상 거즈(깨끗한 거즈)로 덮어주고 붕대로 감아줌
- ◆ 수포(물집)를 터트리는 것은 세균감염을 일으킬 가능성이 높으므로 일부러 벗기거나 터트리지 않음.
- ◆ 병원을 방문하여 치료해야 하는 화상
 - 화공약품이나 전기화상, 흡입화상
 - 화상 부위가 넓은 경우
 - 화상에 의한 통증이 계속 될 경우 등



출처: 응급의료포털 E-Gen

