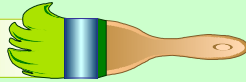


학교보건소식

<제 2016-21호>
 펴낸이 : 호남제일고등학교장
 엮은곳 : 보건실
 펴낸날 : 2016년 6월(여름호)

기온이 상승하는 여름철에는 식중독 및 수인성전염병, 유행성 각·결막염 등 여러 가지 감염병이 유행할 수 있습니다. 건강에 대한 각별한 관심과 감염병에 대한 상식은 건강한 생활을 위한 필수입니다!

식중독예방 및 관리



⇒ 식중독이란?

오염된 음식을 먹은 뒤 발생하는 모든 질병을 말하며, 구토, 설사, 복통 등의 증상이 나타난다.

⇒ 식중독 응급처치 방법

1. 음식대신 물로 수분을 충분히 보충해 탈수를 예방한다.
2. 수분은 끓인 물이나 보리차 1ℓ에 찻숟가락으로 설탕 4개, 소금1개를 타서 마신다.
3. 설사가 2일이 지나도 멎지 않고 복통과 구토가 심한 경우 의사의 진찰이 필요함.
4. 설사가 줄어들면 미음이나 쌀죽 등 담백한 음식부터 먹기 시작한다.
5. 설사약은 함부로 복용금지(더욱 심해질 수 있음)

⇒ 식중독을 예방하려면

- * 모든 음식은 충분히 익혀서, 물은 반드시 끓여서 먹는다.
- * 날 음식과 조리된 식품, 육류, 어류, 채소 등을 구분하여 사용하고 교차오염에 주의한다 .
- * 조리된 음식은 2시간 이내 섭취하며, 보관 시 4℃이하 또는 60℃이상에서 보관한다.
- * 쓰레기를 위생적으로 처리 및 관리한다.
- * 손씻기를 생활화하고 음식을 조리하기 전에는 30초 이상 비누로 손을 씻는다
- * 주방을 청결(도마, 칼, 행주 등)하게 관리하고, 손에 상처가 났을 때 요리하지 않는다.

종류	수인성 전염병 (장티푸스·콜레라·세균성이질)	장출혈성 대장균(O-157)
증상	심한설사, 변비, 구토, 복통, 발열·오한	열없음, 혈액성설사, 어지러움, 미열
예방수칙	<ul style="list-style-type: none"> · 물은 끓여서 먹는다 . · 음식은 익혀서 먹는다. · 음식물을 오래 보관 하지 말 것. · 행주, 도마, 식기류는 소독해서 사용 · 불량식품이나 상한 음식은 먹지 말 것. 	<ul style="list-style-type: none"> · 고기는 꼭 익혀서 먹도록 한다. · 물은 반드시 끓여서 마신다. · 야채도 생것보다는 익혀서 먹는다. · 유효기간이 지나거나 포장이 잘못된 것은 버린다. · 식사 전, 화장실 다녀온 후 꼭 손을 씻는다.
종류	노로바이러스 감염증	
증상	발열(38.3-38.9도 정도), 복통, 오심, 구토, 설사, 근육통, 권태감, 두통	
예방수칙	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 감염자의 대변, 구토물의 바이러스가 음식, 물을 오염시키거나 감염자 손의 오염을 통해 바이러스가 입으로 들어옴 ▶ 손씻기를 생활화하고 개인위생 철저... 특히, 화장실 사용 후 손씻기는 기본! ▶ 식사전, 음식 준비 전에 반드시 손씻기 ▶ 환자의 이불이나 옷은 즉시 세탁 및 삶기 	

종류	유행성눈병 및 유행성각결막염
증상	눈의 충혈, 눈물과 눈곱, 이물감, 눈부심, 안통 등
예방수칙	<ul style="list-style-type: none"> · 눈을 손 대거나 비비지 않는다. · 가족 중 눈병 환자가 있으면 수건 등 개인용품(수건, 컵 등)은 따로 사용한다. · 눈병환자가 만진 물건 등은 손대지 않는다. · 흐르는 물에 손을 자주 씻는다. · 눈병 증상이 있으면 바로 가까운 안과 진료를 받는다.
종류	수족구병(hand-foot-and-mouth disease)
증상	급성바이러스 질환으로 손바닥, 발바닥, 입안 등에 발진 및 수포가 생겼다가 궤양이 되는 증상 특징
예방수칙	<ul style="list-style-type: none"> · 장 바이러스의 일종인 콕사키 바이러스 A16, 엔테로바이러스71의 감염에 의해 생기며 특히 엔테로바이러스 71은 뇌수막염이나 뇌염 등의 심각한 합병증을 일으킬 수도 있다. · 증상: 감기증상, 발열과 인후통으로 시작되며 1-2일 후 손과 발, 입안, 항문주위의 점막에 물집과 가려움 없는 피부발진이 손바닥과 발바닥, 엉덩이와 외음부에 보일수도 있다. · 전파경로: 환자의 호흡기 분비물, 대변 및 수포와의 접촉 등 · 예방접종과特效약이 없어 철저한 예방이 최선, 수분공급 및 열이 심하면 해열제를 복용한다. -개인위생 철저 및 손씻기 잘하기 등
종류	수두(chicken pox)
증상	대상포진 바이러스(varicella-zoster virus)에 의한 급성 바이러스성 질환
예방수칙	<ul style="list-style-type: none"> · 증상: 발열, 피로감, 피부발진, 수포 등 · 수두는 수포에서 나오는 액의 피부병변 접촉, 호흡기 분비물로 전파되므로 환자와의 접촉은 피한다. · 손씻기 등 개인위생을 철저히 한다. · 환자의 피부병변이나 호흡기 분비물에 오염된 물품은 소독한다. · 수포가 생기기 1-2일 전부터 모든 수포에 가피가 형성 될 때까지 감염예방을 위해 학교나 학원은 쉬게 한다.

6월9일 구강보건의 날 !!

아름답고 예쁜 미소는 건강한 치아로부터.. 이는 잘 닦고 건강하게 지키도록 합시다!

1946년 조선치과의사회(현, 대한치과의사협회)가 어린이의 첫 영구치인 어금니가 나오는 6세의 '6', 어금니(臼齒)의 '구'자를 숫자화 하여 6월 9일을 '구강보건의 날'로 정했다고 합니다.

○ 건강한 구강 및 치아 관리 ○

- 올바른 칫솔질-하루 3번, 식후 3분내, 3분 이상, 플라그가 잘 끼는 치아와 잇몸 경계부위 등을 회전법으로 잘 닦고, 칫솔은 2-3개월마다 부드럽고 탄력있는 칫솔로 교환한다.
- 취침 전에는 음식을 먹지 않도록 하며, 음식 섭취 시 바로 양치질을 한다.
- 치실 및 치간 칫솔사용과 혀 닦기 등으로 건강한 구강관리에 관심을 갖는다.
- 치아에 좋은 식품- 우유, 치즈, 멸치, 야채&과일 등
- 치아에 나쁜 식품- 달고 끈끈한 간식류(사탕, 초콜렛 등), 탄산음료
- 정기검진- 6개월 마다 정기적으로 스케일링, 어금니홈 메우기(실런트) 등 치과검진
- 나쁜습관- 턱 과기, 손톱 깨물기, 볼펜 및 연필 물기 등
- 이가 빠졌을 때는 치아를 닦거나 소독해서는 안되며, 식염수나 우유에 넣어 병원에 갑니다.

- ☞ 잇솔질은 우리의 치아와 잇몸의 건강유지에 가장 손쉽고 효과적인 방법입니다.
- ☞ 치료할 치아 및 치주질환이 있는 학생은 빨리 치료하도록 해주십시오.
- ☞ 부정교합 및 치열이 고르지 않은 학생은 치과전문의와 상담하시기 바랍니다.

보건 행사

- ★ 학생 X-ray 검사 : 2016년 8월 22일(월요일)- 2, 3학년
- ★ 고등학교 1학년 건강검사 안내 : 1학년 학생 전원 지정병원 방문 검사(6월까지 검진요망)
~학교지정 검진병원인 신기독병원과 인구보건복지협회 중 한 곳을 선택 검진하도록 합니다.

☺ 보건소식은 학교홈페이지→열린공간→<가정통신문>에서 다시 볼 수 있습니다. ☺