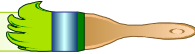


학교보건소식

<제 2020-69호>
 펴낸이 : 호남제일고등학교장
 펴낸곳 : 보건실
 펴낸일 : 2020년 9월(가을호)

계절이 바뀌며 기온변화가 심한 환절기에는 여러가지 감염병이 기승을 부린답니다. 감염병은 개인 위생과 손씻기를 철저히 하면 70% 이상은 예방할 수 있습니다. 손발은 자주 깨끗이 씻고, 균형 잡힌 영양섭취로 건강한 가을을 맞이할 수 있도록 합니다.

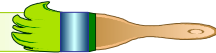
가을철 발열성 질환 주의



☞ 유행성출혈열, 쯤쯤가무시병, 렐토스피라증, 신증후군 출혈열

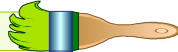
- * 들쥐가 많은 지역의 산이나 풀밭에 가는 것을 피하고, 집 주위에 쥐의 서식처를 없애며 쥐 등의 야생동물의 배설물에 접촉하지 않도록 주의한다.
- * 잔디 위에 침구나 옷을 말리지 않으며, 잔디에 장시간 앉아 있거나 눕지 않는다.
- * 벌초나 작업 등 야외 활동시에는 긴 옷을 입어 가능한 피부 노출을 적게 한다.
- * 야외활동 후엔 곧바로 옷에 묻은 먼지를 털고 세탁하며, 샤워나 목욕을 한다.
- * 보건소나 병·의원에서 예방접종을 받을 수 있는지 확인하고 예방접종을 한다.

유행성 각·결막염 예방하기



- * 환자와의 접촉 및 환자가 만진 물건의 접촉을 삼간다.
- * 눈병 유행시에는 수영장, 목욕탕 등 대중시설 이용을 삼간다.
- * 비누로 손을 자주 씻고, 눈을 비비거나 만지지 않도록 한다.
- * 가족 중 눈병 환자가 있을 때 에는 수건 등 세면도구를 별도로 사용한다.
- * 증상이 있을 시 의사의 진료를 받는다.

식중독 주의하기



- * 식사 전, 화장실을 다녀온 후 반드시 비누로 손을 씻는다.
- * 비위생적인 음식, 불량식품, 오래된 음식 등은 먹지 않으며 유통기한을 확인한다.
- * 물과 음식은 끓이거나 익혀먹고 야외활동 시에는 생수 등을 사서 마신다.

건강하고 즐거운 추석연휴.. 야외 활동시 주의 !!

1. 벌과 뱀의 활동이 왕성한 시기로 주의하고, 벌집 발견시에 암부로 손대지 않도록 하며 응급시는 119로 연락합니다.
 - 긴 옷 준비, 양수 껌, 각종 퇴치용품(분무용 모기약 등)을 미리 준비하고 뿌려 둔다.
 - 벌이 달려들 때는 자세를 낮추며 팔을 위 켜기 말고, 움직임을 작게 하며 재빨리 그 장소로 빠져나간다.
 - <벌에 쏘였을 때>는 재빨리 침을 신용카드 등으로 밀어내어 빼내며, 암모니아수가 들어있는 약을 바르고, 냉찜질을 30분 정도 해주며 오음곤란 및 알레르기 반응 시엔 즉시 병원으로 가야 하는데, 응급 시에는 119로 연락한다. (주의: 상처에 얼음을 직접 대지 않는다.)
 - <뱀에 물렸을 때>는 먼저 상처를 안심시키고, 물린 자리를 몸(상장)보다 낮게 위치시키며, 물린 자리 위쪽을 끈·천으로 묶고 즉시 병원으로 이송한다.(응급 시는 119 연락)
2. 낮 동안에는 기온이 높으므로 식중독 주의!
 - 안날 기온은 낮기 때문에 익힌 음식도 쉽게 상에 식중독에 걸릴 수 있다. 조리한 식품은 상온에서 2시간 이상 보관하지 않도록 하고, 마실 물은 끓여서 준비하며 계곡 물에 사는 노로바이러스에 감염될 수 있으므로 과일, 야채 등은 미리 깨끗이 씻어서 가져가도록 합니다.

양성 평등한 명절 만들기**

추석명절.. 가정에서 일을 함께하는 양성평등적인 모습을 실천합시다. 이번 기회를 통해 앞으로 더욱 양성 평등한 사회를 살아갈 자녀들에게 미래에 대한 적응력 및 행복할 가정생활을 유지하는 능력을 키워줄 수 있고, 모두가 행복하고 화목한 가족 분위기를 만들 수 있습니다. 서로 돕는 가사일 분담은 명절은 물론이고 평소에도 지속적으로 하는 것이 더욱 중요합니다.

... 양성평등, 마음과 마음이 함께하는 아름다운 동행입니다! (한국양성평등교육진흥원) ...

감기 및 독감(인플루엔자) 등 호흡기질환 예방하기

- * 손은 흐르는 물에 자주 비누로 깨끗이 씻고 눈·코·입을 만지지 않는다.
- * 감기증상으로 기침 등 열이 많이 나면 1339나 덕진선별진료소 문의 후 병원 진료를 받고 폐렴 등 합병증이 생기지 않도록 합니다.
- * 양치질 등 개인위생을 철저히 하고 적당한 영양과 운동, 충분한 수면으로 저항력을 기르며 건강관리에 힘쓰도록 합니다
- * 유행시기에는 사람이 많이 모이는 장소는 피하고 마스크 착용 및 개인용 손세정제 또는 물휴지 등을 가지고 다니며 사용하도록 합니다.
- * 호흡기가 약하거나 평상시 감기에 잘 걸리는 경우 미리 예방접종을 합니다.

우리도.. 건강한 날씨가 될 수 있어요 !!

☞ 비만 등 체중관리에 관심있는 학생은 <보건실>로 언제든지 상담·관리 신청해주세요!

1. 올바른 식습관을 가져요.

- 골고루 하루 3회 규칙적 식사는 기본, 채소와 과일 즐겨 먹기
- 기름지고 단음식은 피하고, 패스트푸드와 인스턴트 음식은 적게 먹기

2. 즐거운 마음으로 운동해요 - 일주일에 3번 이상 30-40분정도 적당한 운동하기

3. 좋은 건강생활 습관을 가져요.

- 가까운 거리와 4층 이하의 계단은 걷기 - 음식은 눈에 보이지 않는 곳에 두기
- TV, 스마트폰 등을 보면서 음식을 먹지 않기
- 가급적 식사 후에는 간식을 먹지 않고 곧바로 양치질하기

【 코로나19 예방 개인방역 5대 핵심수칙 】

- (제 1 수칙) “아프면 3~4일 집에 머물기”
- (제 2 수칙) “사람과 사람 사이, 두 팔 간격 건강 거리 두기”
- (제 3 수칙) “30초 손 씻기, 기침은 옷소매”
- (제 4 수칙) “매일 2번 이상 환기, 주기적 소독”
- (제 5 수칙) “거리는 멀어져도 마음은 가까이”