



꿈과 희망, 사랑과 열정이 있는 즐겁고 행복한 학교

학 교 보 건 소 식

제 2022- 24호

발행인 : 호남제일고등학교장

편집인 : 보건교사

발행일 : 2022년 6월 여름호

코로나19 아직 진행중(Q&A)

Q1) 코로나19 완치자=슈퍼면역자? 완치자는 재감염되지 않는다?

슈퍼면역은 과학적인 명칭이 아니며, 일반적으로 코로나19 바이러스에 감염된 사람이 감염 안 된 사람에 비해 해당 바이러스에 대한 면역력이 상대적으로 높지만 **재감염 가능성은 여전히 존재합니다.**

Q2) 코로나19 재감염이란? - 방역당국(보건소)에서 판단

- ① 최초 확진일 90일 이후 재검출된 경우
- ② 최초 확진일 이후 45~90일 사이 재검출되면서 증상이 있거나 확진자 노출력(또는 해외여행력)이 있는 경우

Q3) 오미크론이 델타보다 재감염률이 높다?

현재는 오미크론이 유행 중에 있어, 충분한 기간이 경과한 후 재감염률 등을 판단할 수 있습니다. 각각 변이 유형별 재감염 가능성은 있기 때문에 회복 이후에도 권장 예방접종을 완료하고, 기본적인 방역수칙을 준수해야 합니다.

Q4) 완치자는 면역력이 높아져 재감염되어도 증상이 경미하다?

변이 바이러스의 특성과 개인의 면역력에 따라 코로나19 재감염 시 **증상과 회복력은 개인의 차이**가 있습니다. 아직 그 영향력을 숙단하기는 이르며, 재감염 발생 위험을 방지하기 위해 **기본적인 방역수칙을 지켜야 합니다.**

Q5) 학교 코로나19 대응법

- ① 등교전 건강상태 자가진단 ② 의심증상이 있다면 반드시 검사 받기. 증상이 지속되고 호전되지 않는다면 병원 방문하여 검사 받기 ③ 식약처 허가 마스크 착용하기 ④ 비염 등 기저질환 증상 지속되면 병원진료받기

염좌(sprain) 응급처치-“RICE”

운동 중 관절을 삐거나, 골절이 의심된다면 **RICE 응급처치법**을 적용하세요!

RICE는 **Rest, Ice, Compression, Elevation**의 앞 글자를 딴 응급처치입니다

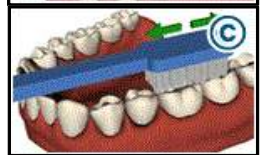
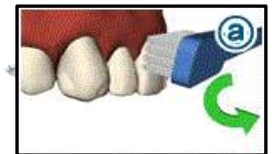
R : Rest 휴식	<ul style="list-style-type: none"> 손상부위를 움직이지 않고 안정을 취한다. 손상부위의 추가적인 손상을 방지하고 안정적인 회복을 도모한다. (목발 등 사용)
I : Ice 냉찜질	<ul style="list-style-type: none"> 냉찜질은 손상 부위 주변의 혈관을 수축시켜 붓기와 통증을 억제시킨다.
C : compression 압박	<ul style="list-style-type: none"> 붕대를 이용하여 다친 부위를 압박한다. 붓기나 출혈을 완화시키지만 너무 강한 압박은 혈액순환을 막을 수 있으므로 주의해야 한다.
E : Elevation 상승	<ul style="list-style-type: none"> 손상부위를 심장보다 높게 한다. 손상부위에 혈액이 정체되는 것을 방지하여 붓기를 완화 시킨다.

6월 9일은 구강 보건의 날

대한치과의사회에서 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(臼齒, 구치)의 '구(臼)'를 숫자 '9'로 바꾼 6월 9일을 '구강보건의 날'로 정한 것에서 유래했다.

구강건강관리지수(OQ) 높이는 생활수칙

- **올바른 칫솔질** - 플라크 제거 및 잇몸 마사지에 가장 기본적&효과적, 하루 3번, 식후 3분 이내, 3분 동안 닦는다. 플라크가 잘 끼는 치아와 잇몸경계부위를 잘 닦고, 회전법을 쓴다.
- **칫솔 선택** - 칫솔의 머리 크기는 자신의 집게손가락 첫째 마디 길이 이하, 3개월마다 새것 교체한다.
- **치실과 치간 칫솔사용과 혀 닦기**
- **식품 선택**
GOOD! (우유, 치즈, 멸치, 야채&과일 등)
BAD!! (달고 끈끈한 간식류, 탄산음료 등)
- **거울 보기**- 구강건강 자가 점검을 수시로
- **정기 검진**- 6개월 마다 검진, 스케일링, 불소 도포
- **나쁜 습관 버리기**- 손가락 빨기, 턱 괴기, 손톱 연필 깨물기 등



칫솔 선택법

- ① 사용자의 손과 입에 편한 것을 선택하되 입속을 구석구석 알맞은 강도로 닦을 수 있으면 됩니다.
- ② 칫솔의 길이는 어금니 2~3개를 덮는 정도
- ③ 칫솔모는 부드럽고 끝이 둥근 나일론 제품
- ④ 닳거나 끝이 벌어진 칫솔은 치태가 잘 제거되지 않고 잇몸에 손상을 주므로 3~4개월 주기로 교체
- ⑤ 치아에 치태가 잘 붙는 사람은 강한 솔의 칫솔을, 시린 증상이 있는 사람은 부드러운 칫솔을 선택하는 것이 좋습니다.

Tip> 잇몸질환 자가 테스트

1. 찬물을 마시면 이가 시리다.
2. 양치질을 할 때 피가 난다.
3. 자고 일어나면 치아가 들뜨고 구강에서 불쾌한 냄새가 난다.
4. 충치는 없는데 한쪽 이가 불편해 다른 쪽으로 음식물을 씹는다.
5. 혀에 백태가 심하게 낀다.
6. 이따금 잇몸이 간질한 느낌이 올 때가 있다.

✓ 이중 하나라도 해당되면 치과방문 요함



냉방병



■ 냉방병의 증상 : 감기와 비슷. 두통, 재채기, 콧물, 코막힘, 나른하고 쉽게 피로해지며 소화불량, 설사

■ 냉방병 예방법

- 1) 실내외 온도 차이는 5~6℃ 이내로 하고, 사람이 적은 방향으로 에어컨 송풍 방향을 맞춘다.
- 2) 에어컨의 찬 공기가 직접 몸에 닿지 않도록 하고, 긴 소매의 옷을 준비한다.
- 3) 에어컨은 1시간 가동 후 30분 정도 정지한다.
- 4) 적어도 2~4시간마다 5분 이상, 창문을 열어 실내외 공기를 환기시키는 것이 좋다.
- 5) 자주 외부에 나가 바깥 공기를 쏘인다.



여름철 감염병 주의!

병명	전염 경로	증상	예방은 이렇게!
수족구병	-여름,가을철에 영유아에게 유행 -호흡기분비물을 통해 전파	- 구강,손,발에 쌀알 크기 - 수포성 발진	- 등교중지, 격리치료 - 손씻기생활화
A형간염	-바이러스에 오염된 음식을 통해 전파	- 15-50일 잠복기 후 고열, 권태감, 복통	- 개인위생 철저히 - 음식과 물 끓여 먹기
세균성 이질	-감염력이 강하며 주로 여름철 발생 -지하수나 음식을 통해 전파	- 심한복통, 오한발열점액과 혈변 섞인 설사	- 손을 깨끗이 씻기 - 음식과 물 끓여 먹기
일본뇌염	- 일본뇌염, 모기에 물린 경우	-고열,의식장애, 혼수상태	- 해가 질 무렵 활동 자제 - 추가예방접종 받기
유행성 눈병	-눈병환자와 접촉	- 눈이 붓고, 눈곱, 이물감	- 손 씻기 - 눈 만지지 않기 - 환자와 접촉하지 않기



걷기로 생기는 이득 5

걷기에 더할 나위 없는 계절이 돌아왔다.

걷기는 어떤 준비도 필요 없고, 아무 비용도 들지 않는 운동이다. 사람이 많은 곳만 피한다면 사회적 거리두기라는 시대의 요구에도 부합한다. 미국 '하버드 헬스 퍼블리싱'이 걷기를 통해 얻을 수 있는 건강상 이득 5가지를 정리했다.

◆ 초콜릿 = 단 게 당긴다면? 걸어라. 걷기는 단 것에 대한 갈망을 줄여준다. 영국 엑서터 대학교 연구진이 발표한 논문 따르면, 15분만 걸어도 초콜릿을 먹고 싶은 욕망이 수그러들었다. 또 스트레스를 받더라도 원하는 초콜릿의 양이 전보다 적은 모습을 보였다.

◆ 유전자 = 유전자 중에는 비만을 부르는 종류가 있다. 그런데 걸으면 그 유전자의 영향에서 벗어날 수 있다. 미국 하버드 대학교 연구진은 성인 12,000명을 대상으로 비만 촉진 유전자 32종의 역할을 관찰했다. 그 결과 하루 한 시간만 기운차게 걸어도 유전자의 효력이 반으로 줄어든다는 사실을 발견했다.

◆ 면역력 = 걷기는 환절기에 꼭 필요한 묘약이다. 면역력을 키워 감기나 독감을 피해가도록 돕기 때문이다. 천여 명의 남녀를 대상으로 한 연구에 따르면 하루 20분씩, 일주일에 5일 이상 걷는 이들은 1일 이하로 걷는 이들에 비해 아픈 날이 43% 적었다. 혹시 병이 나더라도 빨리 나았으며, 증상도 가벼웠다.

◆ 유방암 = 미국 암 학회에 따르면, 일주일에 7시간 이상을 걷은 여성은 3시간 이하로 걷은 여성에 비해 유방암에 걸릴 위험이 14% 낮았다. 비만하거나 호르몬 치료를 받는 등 유방암 위험 인자를 갖춘 여성에게도 효과는 마찬가지였다.

◆ 관절염 = 걷기는 관절, 특히 무릎과 엉덩이 관절을 보호한다. 걷기는 또한 관절염에서 비롯한 통증을 줄여준다. 일주일에 10킬로미터 정도를 걸으면 관절염 예방 효과를 기대할 수도 있다.

(youngchaeyi@kormedi.com)

하절기에어컨가동시 3원칙!



에어컨 가동시 최소 2시간마다 1회(10분 이상) 환기하기

*밀폐도가 높고 비말이 많이 발생하는 공간은 더 잦은 환기 필요



풍향은 사람이 없는 방향(천장 또는 벽)으로 풍량은 가능한 약하게 설정하기



대중교통, 공동이용 승합차 운영시 창문을 지속적으로 조금 열어두기

*차량 안에서는 마스크 착용이 무엇보다 중요