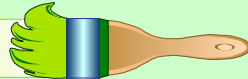


학교보건소식

〈제 2015-32호〉
 펴낸이 : 호남제일고등학교장
 엮은곳 : 보건실
 펴낸날 : 2015년 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 증상을 나타낸다.

⇒ 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 익혀서, 물은 반드시 끓여서 먹는다.
- * 날 음식과 조리된 식품은 섞이지 않도록 한다.
- * 조리된 식품은 주의해서 저장하고 한 번 조리된 식품도 재 가열해서 먹는다.
- * 쓰레기를 위생적으로 처리하여 파리를 없앤다.
- * 음식을 조리하기 전에는 20초 이상 비누로 손을 씻는다
- * 주방을 청결(도마, 칼, 행주 등)하게 하고, 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 말것. 	<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 입을 통해 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	유행성각결막염 – 아데노바이러스에 의해 전염
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	유행성이하선염(볼거리)
증상	바이러스(Mumps virus)에 의해 귀밑샘이 단단하게 붓고 아프며 발열과 두통, 근육통 등
예방수칙	<ul style="list-style-type: none"> • 합병증: 뇌수막염, 고환염, 부고환염, 난소염, 췌장염 등 • 유행성이하선염 역시 타액이나 분비물 등의 비밀을 통해 전파되므로 환자와의 접촉은 피한다. • 외출 후 바로 손발을 씻고 양치질을 하며, 개인위생을 철저히 한다. • 환자의 타액이나 호흡기 분비물에 오염된 물품은 소독한다. • 발병초기부터 1주일까지는 전염의 위험이 있으므로 병원진료 후 학교나 학원은 쉬게 한다.

중동호흡기증후군(MERS)예방안내

전국적으로 중동호흡기증후군(MERS)이 발생하고 있어 주의를 요합니다. 손씻기 생활화, 기침예절 지키기, 개인위생 철저 등을 지켜주시고 중동호흡기증후군(MERS)이 의심되는 37.5℃ 이상 발열 및 호흡곤란의 호흡기증상 등이 있는 경우 등교하지 않고, 마스크를 착용하고 콜센터(043-719-7777)에 연락하여 의료진이 방문할 때까지 기다리며, 의료진 방문 결과에 따른 관련 내용을 학교에 연락해야 합니다.

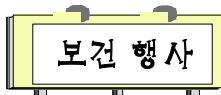
메르스란?	신종 코로나바이러스(MERS-CoV)에 의한 중증급성호흡기질환
증상	2~14일정도의 잠복기, 발열, 기침, 호흡곤란, 흉통, 숨가쁨의 호흡기 증상 등
감염경로	명확한 감염경로는 밝혀지지 않았으나, 모든 환자들이 직간접적으로 중동지역과 연관 됨
예방 및 의심증상 대처법	<ul style="list-style-type: none"> • 손씻기 생활화 등 개인위생 철저, 기침예절 지키기 및 마스크 쓰기 • 타인과 악수하기 않기, 사람이 많이 모이곳에 가지 않기 • 환자 발생시 환자의 체액, 가검물 접촉 금지 • 37.5℃ 이상 발열 및 기침, 호흡곤란의 호흡기증상 등 발생 시 콜센터(043-719-7777)에 연락한 후 의료진 방문 결과에 따른 관련내용을 학교에 연락

“건강할 때 지킵시다...!! 치아건강”

아름답고 예쁜 미소는 건강한 치아로부터.. 이는 잘 닦고 건강하게 지켜야 합니다!!

☺ 이가 빠지거나 부러졌을 때의 응급처치 ☺

- 이가 빠졌을 때는 다시 심을 수 있게 (특히 영구치의 경우)보관하는 것이 중요하다.
- 빠진 이가 혹시 더러워졌다고 치아를 닦거나 소독해서는 안되며, 식염수나 우유를 흘려 이를 가볍게 씻어낸다.
- 병원으로 가는 동안에도 될 수 있으면 이를 빠진 자리에 놓고 가는 것이 좋으나 삼킬 위험이 있다면 식염수나 우유에 넣어 가지고 병원으로 갑니다.



★ X-ray 검사: 2015년 7월 3일(금요일)- 2, 3학년

★ 고등학교 1학년 건강검사 안내 : 1학년 학생 전원 지정병원 방문 검사(빠른 시일 내 검진요망)
~학교 지정 검진병원 두개 신기독병원, 한국건강관리협회 중 한 곳을 택하여 검진해야 함.

☺ 보건소식은 학교홈페이지→바로가기→<보건실>에서 다시 볼 수 있습니다. ☺