

학교보건소식

제 2020-32호
 펴낸이 : 호남제일고등학교장
 엮은곳 : 보건실
 펴낸일 : 2020년 여름호

“구강건강 지키기”

청소년기부터는 생활습관 변화와 음료수나 인스턴트 식품의 섭취가 많고, 바쁜 일정 등으로 양치질을 거르는 비율도 높습니다. 올바른 칫솔질 습관을 갖는 것은 중요하며, 1년에 한번 치과 정기검진으로 구강 건강을 유지하는 것이 바람직합니다.

◎ 올바른 칫솔질

- 좋은 칫솔 고르기 : 칫솔모는 끝이 둥글고, 치아 2~3개를 덮을 정도의 크기가 적당합니다.
- 치약의 적당한 양 : 칫솔모 전체에 완두 콩알 정도
- 1일 3회 이상, 식후 3분 이내, 한번에 3분 이상

앞니 바깥쪽, 잇몸에서 반대쪽으로 손목을 돌리며
앞니 위는 위에서 아래로, 잇나는 위에서 아래로, 아랫니는 아래에서 위로
앞니 안쪽, 칫솔을 세워서 안쪽에서 바깥쪽으로
어금니 바깥쪽, 잇몸에서 씹는 면으로 손목을 돌리며
어금니 씹는 면, 앞뒤로 10번씩 고루고루
어금니 안쪽, 잇몸에서 씹는 면으로 손목을 돌리며
혀 뺨 쪽과 혀와 혀 안쪽 부분도 닦아 줍니다

◎ 올바른 칫솔 선택과 보관법

- ▶ 단단한 칫솔은 잇몸을 상하게 하므로, 부드럽고 탄력 있는 칫솔 선택
- ▶ 크기 : 어금니 2-3개 정도의 크기
- ▶ 교환 시기 : 2-3개월
- ▶ 보관 : 햇빛이 잘 들고 통풍이 잘 되는 곳
- ▶ 소독 : 베이킹소다에 30분 정도 담궈 두기

중증열성혈소판감소증 주의

야외활동이 많아지는 계절인 요즘 야생진드기인 작은소참진드기에 물리지 않도록 주의해야 합니다. 작은소참진드기는 풀밭이 있는 곳이나 산·들에 서식하며, 물리게 되면 **SFTS(Severe Fever with Thrombo-cytopenia Syndrome, 중증열성혈소판감소증후군)**에 걸려 사망에 까지 이를 수 있습니다. 야생진드기인 작은소참진드기에 물리게 되면, 1~2주의 잠복기를 거쳐 고열 및 구토와 함께 혈소판과 백혈구가 줄어드는 증상을 보입니다.

야외 나들이 시 피부노출을 최소화할 수 있는 긴 옷을 착용하며, 잔디위에 눕지 않아야 하고, 귀가 후 옷을 곧바로 털어 세탁하고 샤워를 합니다. 특히 야외활동 뒤에 열이 나고 설사나 근육통이 오면 즉시, 병원을 찾아야 합니다.

여름철 감염병 예방수칙

기온이 상승하는 여름입니다. 날씨가 더워지면서 음식물과 관련된 식중독이나 수인성 감염병에 노출될 확률이 높습니다. 건강한 학교생활을 위해서는 **손 씻기, 주변 청결하게 하기, 음식물 꼭 익혀서 먹기, 규칙적인 생활하기, 불량 식품 먹지 않기** 등을 잘 실천해야 합니다.

감염병	원 인	예방법
수인성 및 음식물 매개질환 (세균성 이질, 급성 위장관 감염)	병원성 세균 등에 오염된 물과 식품의 섭취로 설사, 구토, 발열 증세	·안전이 확인된 먹는 물 ·조리과정 교차오염 방지 (익힌 음식과 익히지 않은 음식 조리 기구 분리보관) ·조리중산자 개인정결유지 ·음식을 익혀서 먹기
일본뇌염	바이러스에 감염된 작은 빨간 집모기에 의해 전파	·모기방역 ·저녁, 밤 시간 어린이 주의 ·예방접종 : 만6세, 12세 각 1회 추가접종
비브리오 패혈증	원인균 (Vibrio vulnificus)에 오염된 어패류의 생식 또는 바닷물과 접촉 시 피부상처를 통한 감염	·어패류는 익혀먹고(56℃이상 가열), 피부상처가 있는 사람은 해수욕 등 바닷물 접촉에 의한 감염 주의 ·고위험군 주의 -간 질환자, 알콜 중독자, -당뇨병, 폐결핵 등 만성질환자, -위장관질환자, -부신피질호르몬제나 항암제를 복용 중인 자, -면역결핍 환자 등
유행성농병 (유행성결막염, 급성출혈성결막염)	아데노바이러스, 엔테로바이러스감염	·彻저한 손씻기 ·눈 만지지 않기 ·발병 시 즉시 의료기관 진료
수두	수두 바이러스 (varicella-zoster virus)에 의한 감염	·수두백신 접종 후에도 수두에 걸리면 대부분 경미한 증상을 나타내며 회복도 빠르기 때문에 의사와 상담 후 예방접종 권장 ·올바른 손씻기 생활화와 개인 위생 철저

유행성 결막염 예방하기

◆ 유행성결막염

- 아데노바이러스에 의해 발생
- 감염된 사람과의 접촉이나 수건, 수영장 등의 공공장소를 통해 전염
- 증상: 눈의 충혈, 통증, 눈물, 눈곱, 이물감, 눈부심 등

◆ 급성출혈성결막염

- 일명 ‘아폴로눈병’ 불리는 질환
- 증상 : 이물감과 통증, 눈이 붓고, 눈곱 때문에 눈 뜨기 힘들

◆ 유행성 농병 감염예방 수칙

- 비누를 사용하여 흐르는 수돗물에 손을 자주 씻고, 수건이나 개인 소지품 등을 다른 사람과 함께 사용하지 않는다.
- 손으로 얼굴, 특히 눈 주위를 만지지 않도록 주의
→ 만졌을 때는 바로 씻는다.
- 사람이 많은 곳은 가지 않는다.
- (학원이나 pc방, 수영장 등 절대 출입 금지)
- 안대는 눈의 온도를 높여 세균증식을 유발시키므로 착용하지 않는다.

폭염대비 행동요령

‘폭염’이란? 일 최고기온이 33도 이상인 상태가 이틀 이상 지속될 경우 발령하는 기상경보로 일 최고기온이 33도 이상인 상태가 이틀이상 지속될 경우 **폭염** 주의보라고 하며, 일 최고기온이 35도 이상인 상태가 이틀이상 지속될 경우 **폭염경보**라고 합니다.

☆ 폭염으로 인한 건강피해 줄이기 행동요령

1. 야외활동을 자제하고 외출 시 옷차림은 가볍게 입는 것이 좋으며, 특히 12시~오후 5시 사이에는 야외 활동을 금지합니다.
2. 카페인 음료보다는 물을 충분히 마시는 것이 좋고, 오랜 시간 야외활동을 하는 경우 15~20분 간격으로 1컵 정도의 시원한 물을 섭취해 주세요.
3. 냉방이 안 되는 실내의 경우 햇빛을 차단하고, 바람이 잘 통하도록 환기시켜 줍니다.
4. 현기증이나 구토, 두통, 근육경련 등의 증세가 나타날 경우 가까운 의료기관에 문의해 주세요.
5. 실내 냉방온도는 26~28도가 적당합니다. 더다고 에어컨 온도를 너무 낮게 하면 오히려 냉방병에 걸릴 위험이 있어요. 실내외 온도차를 5℃ 내외로 유지하여 냉방병을 예방해 주세요.
6. 식사를 제때 하지 않으면 몸에 체력이 떨어지고 심장 근육에도 무리가 와서 심혈관질환 위험이 더욱 높아져요. 여름철에는 제때 식사를 챙겨 먹어 열량이 부족하지 않도록 해 주세요.

심폐소생술 배우기



심정지 예방과 조기 발견 신속한 신고 신속한 심폐소생술 신속한 제세동 효과적 전문소생술 및 심정지 후 치료

- 심정지 환자를 소생시키기 위해서는 다음 5개의 응급 처치가 연속적으로 시행되어야 한다.

1. 첫번째 사술: 심정지 예방과 조기발견
2. 두번째 사술: 신속한 신고
3. 세번째 사술: 신속한 심폐소생술
4. 네번째 사술: 신속한 제세동
5. 다섯번째 사술: 효과적 전문소생술 및 심정지 후 치료

즉, 심정지 환자가 소생되기 위해서는 ‘생존사슬’이 즉시, 그리고 씬 없이 이어져야 한다. 이 중에서 ‘효과적 전문소생술과 심정지 후 치료’를 제외한 앞의 4가지 사술은 심정지가 발생한 현장에서 목격자에 의해 시행되므로, 심정지 환자의 생존은 이를 발견한 목격자에 의해 좌우된다고 볼 수 있다.

■ 심폐소생술의 기본 3단계



출처(심폐소생술지침, 응급의료관리체계)

“심폐소생술” 한 사람의 생존을 좌우하고, 여러분이 누군가를 살리는 구조자가 될 수 있습니다.

식중독 예방하기

식중독은 음식을 부정한 온도에서 장시간 보관하거나 오염된 식품원료, 기구·용기 및 조리 기구를 사용하거나 개인의 비위생적인 습관이나 손 씻기 소홀 등의 개인위생 관리로 부주의로 인해 발생하는 것으로 밝혀지고 있습니다.

* 식중독 예방수칙 *

- **손씻기** : 비누를 사용하여, 손가락 사이사이, 손등까지 골고루 흐르는 물로 30초 이상 씻자
- **익혀먹기** : 음식물은 중심부 온도가 74℃, 1분 이상 조리하여 속까지 충분히 익혀 먹자
- **끓여먹기** : 물은 끓여서 마시자