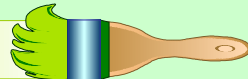


# 학교보건소식

<제 2014-39호>  
 펴낸이 : 호남제일고등학교장  
 펴낸곳 : 보건실  
 펴낸날 : 2014년 6월(여름호)

기온이 상승하는 여름철에는 식중독 및 수인성전염병, 유행성 각·결막염 등 여러가지 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"> <li>· 물은 끓여서 먹는다.</li> <li>· 음식은 익혀서 먹는다.</li> <li>· 음식물을 오래 보관 하지 말 것.</li> <li>· 행주, 도마, 식기류는 소독해서 사용</li> <li>· 불량식품이나 상한 음식은 먹지 말것.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 고기는 꼭 익혀서 먹도록 한다.</li> <li>· 물은 반드시 끓여서 마신다.</li> <li>· 야채도 생것보다는 익혀서 먹는다.</li> <li>· 유효기간이 지나거나 포장이 잘못된 것은 버린다.</li> <li>· 식사 전, 화장실 다녀온 후 꼭 손을 씻는다.</li> </ul>
종류	노로바이러스 감염증	
증상	발열(38.3-38.9도 정도), 복통, 오심, 구토, 설사, 근육통, 권태감, 두통	
예방수칙	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 감염자의 대변, 구토물의 바이러스가 음식, 물을 오염시키거나 감염자 손의 오염을 통해 바이러스가 입을 통해 들어옴</li> <li>▶ 손씻기를 생활화하고 개인위생 철저... 특히, 화장실 사용 후 손씻기는 기본!</li> <li>▶ 식사전, 음식 준비 전에 반드시 손씻기</li> <li>▶ 환자의 이불이나 옷은 즉시 세탁 및 삶기</li> </ul>	

종류	<b>유행성각결막염</b> -아데노바이러스에 의해 전염
증상	눈의 충혈 눈물과 눈곱, 이물감, 눈부심, 안통 등
예방수칙	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 눈을 손 대거나 비비지 않는다.</li> <li>• 가족 중 눈병 환자가 있으면 수건 등 개인용품(수건, 컵 등)은 따로 사용한다.</li> <li>• 눈병환자가 만진 물건 등은 손대지 않는다.</li> <li>• 흐르는 물에 손을 자주 씻는다.</li> <li>• 눈병 증상이 있으면 바로 가까운 안과 진료를 받는다.</li> </ul>
종류	<b>유행성이하선염(볼거리)</b> - 급성열성질환
증상	바이러스(Mumps virus)에 의해 귀밑샘이 단단하게 붓고 아프며 발열과 두통, 근육통 등
예방수칙	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 합병증: 뇌수막염, 고환염, 부고환염, 난소염, 췌장염 등</li> <li>• 유행성이하선염 역시 타액이나 분비물 등의 비말을 통해 전파되므로 환자와의 접촉은 피한다.</li> <li>• 외출 후 바로 손발을 씻고 양치질을 하며, 개인위생을 철저히 한다.</li> <li>• 환자의 타액이나 호흡기 분비물에 오염된 물품은 소독한다.</li> <li>• 발병초기부터 1주일까지는 전염의 위험이 있으므로 병원진료 후 학교나 학원은 쉬게 한다.</li> </ul>

## 6월 9일은 “구강의 날”

**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 넣어가지고 병원으로 갑니다 .

## 홍역 예방 안내

최근 전국적으로 전염력이 강한 제2군 법정감염병인 홍역이 발생하고 있어 안내드리오니, 손씻기 생활화, 기침예절 지키기, 개인위생 철저 등을 지켜주시고 홍역이 의심되는 발진과 고열이 나는 경우 등교하지 않고, 학교 연락 후 즉시 의료기관에 진료 받아주세요!

홍역이란?	홍역바이러스에 의한 급성 발진성 질환으로 전염성이 매우 강한 법정 감염병
증상	초기감기처럼 기침, 콧물, 결막염 등의 3가지 특징적인 증상을 보이며, 고열과 함께 온 몸에 발진이 나타남
감염경로	기침·재치기를 통한 공기전파로, 홍역에 면역이 불충분할 경우 환자와 접촉시 90%이상 감염가능
예방 및 의심증상 대처법	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 홍역은 MMR(홍역·유행성이하선염·풍진) 백신 2회 접종으로 효과적 예방이 가능하며, MMR 2차 미접종자는 홍역 예방접종을 받습니다.</li> <li>• 기침예절 지키기, 손씻기 생활화 등 개인위생 철저</li> <li>• 홍역이 의심되는 경우 신속하게 의료기관(보건소)진료를 받습니다.</li> <li>• 홍역환자는 확산방지를 위해 전염기간(발진 이후 5일간)에는 등교 및 등원 중지</li> </ul>

### 보건 행사

- ★ 심폐소생술 교육: 2014년 6월 25일(수요일)-1학년 및 교직원
- ★ X-ray 검사: 2014년 6월 26일(목요일) -2, 3학년
- ★ 고등학교 1학년 건강검사 안내 : 6월까지 전원 지정병원 방문 검사(빠른 시일 내 검진요망)  
~학교 지정 검진병원: 신기독병원, UB내과의원 중 한 곳을 택하여 검진

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