

학교보건소식

<제 2018-67호>

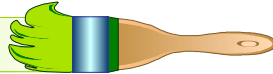
퍼낸이 : 호남제일고등학교장

엮은곳 : 보건실

퍼낸일 : 2018년 9월(가을호)

계절이 바뀌어 기온변화가 큰 환절기에는 여러 가지 감염병이 기승을 부린답니다. 감염병은 개인위생과 손씻기를 철저히 하면 70% 이상은 예방할 수 있습니다. 손발은 자주 깨끗이 씻고, 균형 잡힌 영양섭취로 건강한 가을을 맞이할 수 있도록 합시다.

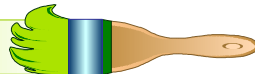
가을철 발열성 질환 주의



⇒ **유행성출혈열, 쯤쯤가무시병, 렙토스피라증, 신증후군 출혈열**

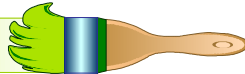
- * 들쥐가 많은 지역의 산이나 풀밭에 가는 것을 피하고, 집 주위에 쥐의 서식처를 없애며 쥐 등의 야생동물의 배설물에 접촉하지 않도록 주의한다.
- * 잔디 위에 침구나 옷을 말리지 않으며, 잔디에 장시간 앉아 있거나 눕지 않는다.
- * 벌초나 작업 등 야외 활동시에는 긴 옷을 입어 가능한 피부 노출을 적게 한다.
- * 야외활동 후엔 곧바로 옷에 묻은 먼지를 털고 세탁하며, 샤워나 목욕을 한다.
- * 보건소나 병·의원에서 예방접종을 받을 수 있는지 확인하고 예방접종을 한다.

유행성 각·결막염 예방



- * 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 때에는 수건 등 세면도구를 별도로 사용한다.
- * 증상이 있을 시 의사의 진료를 받는다.

식중독 예방하기



- * 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.. 벌초, 성묘갈 때 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 껌을 낚으며 팔을 위 껌지 말고, 움직임을 작게 하며 껌빨리 그 장소를 빠져나간다.
 - <벌에 쏘였을 때>는 껌빨리 침을 신용카드 등으로 밀어내어 빼내며, 암모니아수가 들어있는 약을 바르고, 냉찜질을 30분 정도 해주며 오음근란 및 알레르기 반응 시엔 즉시 병원으로 가야하며, 응급 시에는 119로 연락한다. (주의: 상체에 열음을 직접 대지 않는다.)
 - <뱀에 물렸을때>는 먼저 완자를 안심시키고, 물린 자리를 몸(심장)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 높기 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 감염 될 수 있으므로 과일, 야채 등은 미리 깨끗이 씻어서 가져가도록 합니다.

양성 평등한 명절 만들기 (즐거운 한가위~가족이 모두 함께 해요!)

추석명절.. 가정에서 일을 함께하는 양성평등적인 모습을 실천합시다. 이번 기회를 통해 앞으로 더욱 양성 평등한 사회를 살아갈 자녀들에게 미래에 대한 적응력 및 행복한 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 기침과 콧물, 재채기와 열이 많이 나면 병·의원에서 진료를 받고 폐렴 등 합병증이 생기지 않도록 합니다.
- 양치질 등 개인위생을 철저히 하고 적당한 영양과 운동, 충분한 수면으로 저항력을 기르며 건강관리에 힘쓴다
- 유행시기에는 사람이 많이 모이는 장소는 피하고 외출 시 마스크 착용 및 개인용 손세정제 또는 물휴지 등을 가지고 다니며 사용하도록 합니다.
- 호흡기가 약하거나 평상시 감기에 잘 걸리는 경우 미리 예방접종을 합니다.

우리도... 날씬이가 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

2017.7.25

질병관리본부
KCDC

건강한 여행을 위해 해외여행 예방수칙 5가지를 지켜주세요!

