



2025학년도 5월 보건소식지

5월 보건 주요 일정

- ▶ 1학년 건강검진: 5월 2일(금)
- ▶ 4학년 신체불균형검사: 5월 14일(수)
- ▶ 2,3,5,6학년 구강검진: 5월 20일(화)
- ▶ 흡연·마약류 및 음주 등 약물 오·남용 예방교육주간 : 5월26일(월)~30일(금)
- ▶ 5학년 마약류 예방교육(외부강사): 5월29일(목)~30일(금)

성홍열 예방

성홍열은 인두염을 일으키는 세균인 A군 사슬알균(*Streptococcus pyogenes*)에 의해 발생하는 급성 발열성 질환으로, 항생제로 치료가 가능하고, 간혹 류마티스열이나 급성사구체신염과 같은 합병증이 발생할 수 있으므로, 진료를 통해 빠른 시기에 항생제 치료를 하는 것이 중요합니다.

성홍열 의심 증상

- 갑작스러운 발열, 갑자기 발생한 인두염과 인후통, 두통, 메스꺼움, 구토, 복통
- 증상 발생 12~48시간 이내 선홍색 작은 발진

성홍열 의심 또는 진단 시 주의사항

- 의심 증상이 있는 경우 빠른 시일 내 진료
- 항생제 치료 시작 후 최소 24시간까지 등교 중지
- 항생제는 처방에 따라 모두 복용하여 치료 완료

성홍열 환아 간호 시

- 충분한 수분 섭취
- 가능한 말을 삼가고 가습기 사용
- 매일 발열을 확인하고 의사의 지시에 따라 관리
- 기침이나 재채기 시 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리도록 교육
- 기침이나 재채기, 또는 코를 킂 후에는 손씻기

전북특별자치도교육청 학생건강증진교육센터 온라인 학생건강상담 게시판 활용 안내

1. 상담 대상: 도내 유·초·중·고·특수학교 학생
2. 상담 범위: 학생의 일상적인 건강 고민 또는 전문적인 건강 상담
3. 이용 방법
 - 가. 학생건강상담 게시판 접속 (<https://vo.la/NWryQ>)
(전북특별자치도교육청 홈페이지 → 부서/소속 주요 사이트 → 문예체건강과 → 학생건강상담)
 - 나. 로그인 후 상담 요청 글 작성
 - 다. 상담 내용에 대한 답변 확인(답변 완료 시 알림 문자 발송)



참여방법

QR코드



상담 게시판 바로가기

상담글 작성

학생건강증진교육센터 홈페이지 일반인 로그인 후 상담 내용 작성

답변 내용 확인

답변이 완료되면 저장된 번호로 알림 문자 발송



세계 천식의 날

세계 천식의 날이란?

세계천식기구(Global Initiative for Asthma)에서 천식에 대한 인식증진을 목적으로 매년 5월 첫 번째 화요일을 세계 천식의 날로 지정하였습니다.

천식은 무엇인가요?

천식은 우리가 숨을 쉬는 통로인 기도·기관지가 좁아지고 염증이 반복되는 알레르기 질환입니다.

천식의 증상

- 기침(밤이나 운동 후 증상이 나빠짐)
- 가슴 답답함
- 호흡곤란
- 쌉쌉거림(천명음)



정상 기관지



천식 환자 기관지

천식을 나쁘게 하는 것들



- ▶ 실내를 자주 청소하고 청결하게 유지합니다.
- ▶ 청소를 할 때는 창문을 열어 환기합니다.
- ▶ 금연을 하고, 담배 피우는 사람 옆에 가지 않습니다.
- ▶ 자극적인 냄새(스프레이, 향수 등)를 피합니다.
- ▶ 감기에 걸리지 않도록 외출 후 가장 먼저 손 씻기를 합니다.
- ▶ 미세먼지, 꽃가루, 황사가 심한 날에 외출할 때는 마스크를 착용합니다.
- ▶ 차갑고 건조한 공기를 피합니다.
- ▶ 호흡곤란이 발생하면 즉시 운동을 중단하고 증상완화제를 흡입합니다.

천식의 치료

천식조절제



기관지 염증 치료
매일 꾸준한 사용

증상완화제



속효성 기관지 확장제
증상이 있을 때만 사용

천식발작 응급대처법

평상시 천식이 잘 조절되다가도 자극 요인에 의해 갑자기 상태가 나빠지는 경우를 천식발작이라고 합니다. 아래와 같은 증상이 나타나면 즉시 응급처치가 필요합니다.

신속한 대처가 필요한 증상

- 앉아 있거나 천천히 걸어도 숨쉬기가 힘들다.
- 밤에 기침이 나고 숨이 차서 잠들기 어렵다.
- 호흡과 맥박이 빨라진다.
- 식은땀이 나고 정신이 몽롱해진다.
- 입술, 혀, 손끝과 발끝이 파래진다.
- 평소에 하던 활동을 계속하기 어렵다.

1



앉은 자세로 안정을 취하고 숨쉬기 편하게 옷의 단추를 풀어줍니다.

2



증상완화제를 3~4회 흔든 후, 스페이서에 끼웁니다.

3



스페이서 안에 약물을 분사하여 4~5회 정상 호흡합니다. 위 과정을 한번 더 반복합니다.

4



119가 올 때까지 상태를 지속적으로 관찰합니다.

5



병원 도착 후 증상 악화의 원인과 상황, 사용한 약물의 용량과 횟수를 설명합니다.

6

꾸준한 치료와 관리

천식은 좋아졌다 나빠졌다를 반복하는 질환으로 증상이 없어도 정기적으로 의사의 진료가 필요합니다.

천식퀴즈

1. ○○이나 감기 증상이 오래가면 천식을 의심해 볼 수 있다. (힌트: 콜록콜록)
2. 숨길이 좁아져 들리는 소리 ○○○○.
3. ○○○○를 들이마시면 천식이 나빠질 수 있다. (힌트 : 금연)
4. 황사나 미세먼지가 심한 날에는 ○○○를 착용한다.
5. 천식 환자는 평상시 천식 악화를 대비한 ○○○○를 항상 가지고 다닌다. (힌트 : ㅈㅅㅇㅎㅈ)
6. ○○○○은 심각한 천식 증상이 갑자기 발생하는 것이다.

정답) 1. 기침 2. 쌉쌉거림 3. 담배연기 4. 마스크
5. 증상완화제 6. 천식발작
(출처: 아토피천식교육정보센터)

2025. 5. 2.

전 주 오 송 초 등 학 교 장