

## 8월 보건소식지

장마와 무더위로 세균들이 번식하기 쉬우며, 더위가 시작되면서 찬 음식을 많이 찾게 되고 상한 음식 섭취로 인한 식중독 등 배탈, 설사가 잦아지는 등 건강관리에 주의가 필요한 계절입니다. 우리 모두 항상 건강하고 안전한 생활로 건강한 여름방학을 보냅시다!



### 코로나19 및 감염병 예방

\*이미지: itacon.com

최근 코로나19 전국 확진자 및 전북 학생 확진자가 소폭 증가 추세로 변하여 확산이 우려되오니 코로나19 및 유행성 감염병 확산 방지를 위하여 개인 건강생활 실천에 힘써주시기를 바랍니다.

#### [ 개인 방역 수칙 ]

1. 흐르는 물에 30초 이상 비누로 손 씻기
2. 유증상자 마스크 착용 및 기침 예절 지키기  
(휴지 혹은 옷소매 안쪽으로 입과 코 가리기)
3. 적절한 환기
4. 발열, 기침, 인후통 등 의심증상이 있을 시 다른 사람과의 접촉을 최소화하고 의료기관에 방문하여 진료 및 검사 받기
5. 면역력 증진 하기: 자주 옷기, 충분한 수분 및 영양 섭취, 충분한 휴식, 하루 30분씩 땀나는 운동 하기, 몸을 따뜻하게 적정 체온 유지하기



### 덴기열·말라리아 등 모기 매개 감염병 예방

#### [ 덴기열 ]

- 덴기열? 덴기 바이러스에 감염된 매개 모기에 물려 전파되는 급성발열성 감염병
- 증상: 발열, 두통, 근육통, 발진, 중증 덴기감염증
- 잠복기: 3~14일
- 치료제는 없고, 증상에 따른 대증요법(아스피린 금지)

#### [ 말라리아 ]

- 말라리아? 말라리아 원충에 감염된 암컷 모기가 사람을 물어 전파되는 모기 매개 감염병
- 증상: 오한, 발열, 발한이 48시간 주기로 반복, 두통, 설사, 구토 등이 동반될 수 있음
- 잠복기: 7일~12개월
- 정해진 기간 동안 치료제를 빠짐없이 복용하면 완치 가능 (말라리아 원충은 혈액과 간에 존재하게 되며, 완벽하게 치료하지 않을 경우 2년 이내 재발할 수 있음)



#### [ 모기 매개 감염병 예방수칙 ]

- 모기는 활발하게 활동하는 야간에는 야외활동 자제
- 모기는 어두운 색을 좋아하므로, 야외활동 시 밝은색의 긴 옷을 착용
- 땀은 모기를 유인하므로, 야외활동 또는 운동 후 샤워
- 방충망을 점검, 취침 시에는 모기장을 사용
- 모기 기피제 사용(식품의약품안전처에서 허가된 의약외품을 사용)
- 여행 예정인 지역의 감염병 정보를 질병관리본부에서 확인
- 위험지역에 방문한 적이 있는 사람은 최근 모기에 물린 후 의심증상이 발생하면 **신속한 검사 및 치료를 받아야 합니다.** (의료기관 방문시 의료진에게 최근 위험지역 방문력을 알릴 것)  
→ 최근 동남아시아 중심으로 덴기열 발생이 증가함에 따라 국립군산검역소에서 해외여행객에게 덴기열 진단검사를 무료로 시행하고 있습니다.(☎063-445-4239)

## 성폭력 예방

성폭력으로부터 자녀를 지키기 위해 부모님께서는 자녀가 다니는 통학로를 가보시고, 외진 곳이나 주변에 위험한 요소는 없는지 꼭 살펴주시기 바랍니다.

01 학원이나 학교를 오가는 동안 혼자 다니지 않고 짝을 만들어 함께 다녀요

02 학원이나 학교 활동 후 운동장이나 놀이터에서 혼자 놀지 말고 즉시 귀가하기.

03 피서지에서는 혼자 다니지 말고 꼭 보호자와 함께 다니기

04 집에 자녀를 혼자 두실 경우, 언제든지 자녀가 도움 요청 할 수 있는 연락처를 메모해 주세요.

## 저체중과 비만

### [ 저체중 ]

에너지 섭취 부족으로 체중감소가 지속되면 체지방 뿐만 아니라 근육, 단백질이 손실되어 특히 성장기에는 신체적, 지적 성장이 느려지고, 그 영향이 오래 갈 수 있습니다. 영양소 부족으로 철 겹핍성 빈혈, 골다공증이 생기고 백혈구가 감소되며 질병에 대한 면역력이 떨어져 쉽게 감염됩니다. 적절한 칼로리 섭취와 운동을 통해 근육량을 증가시켜 저체중을 극복합니다!

### [ 비만 예방 ]

#### 1. 아침을 꼭 먹자

아침식사를 하지 않으면 점심 식사 때 폭식하거나 간식으로 고당분 인스턴트 식품을 먹을 우려가 있다. 아침식사는 하루 활동으로 열량이 전량 소비되고 성장발달과 학습능력 향상에 도움이 된다.

#### 2. 세끼 식사를 골고루 하고 음식을 천천히 씹어먹자

뇌에서 포만감을 느끼는데 20~30분이 걸리기 때문에 천천히 씹어 먹으면 같은 양을 먹어도 포만감을 느끼고 소화에 좋다.

#### 3. 채소를 많이 먹자

채소는 지방질이 거의 없고 비타민과 무기질이 풍부하다. 열량이 낮아 비만예방과 치료에 효과적이다.

#### 4. 매주 3번 이상 운동하자

자전거 타거나 줄넘기 등 활동량이 많은 유산소 운동이 비만예방과 치료에 효과적이다.

#### 5. 컴퓨터와 TV는 하루에 최대 2시간만 보자.

컴퓨터나 TV를 자주 보면 가만히 앉아있는 습관이 들어 활동량이 줄어든다.

<출처: 대한비만학회 소아비만위원회>

## 보건실 알림

### [ 예방접종 실시하기 ]

5,6학년 추가 예방접종(Td, 일본뇌염, HPV) 대상 학생들은 방학을 이용하여 예방접종을 실시하기 바랍니다.

예방접종명	접종대상	비고
Td(또는 Tdap) 6차 (디프테리아/파상풍)	만 11세 ~ 12세	.
일본뇌염 불활성화 백신 5차	만 12세	일본뇌염 생백신 2차 접종 완료자 제외
사람유두종바이러스 (HPV) 1~2차	만 12세 여성 청소년	6개월 후 2차 접종

### [ 방학 중 건강 점검하기 ]

학교에서 실시한 건강검사 결과 이상이 있거나, 평상 시 몸이 자주 아프거나 불편한 곳이 있었다면 여름방학을 이용하여 계획을 세워 진료를 받도록 합니다.

- 시력검사결과: 한쪽이라도 0.7이하
- 구강검진결과: 충치, 충치위험치아, 부정교합
- 소변검사결과: 요잠혈, 요단백, 요당이 나온 경우
- 비염·축농증·편도선염·중이염 등이 있는 학생  
: 이비인후과를 방문하여 진료받기
- 반복되는 증상이나 통증(두통, 복통 등)이 있는 학생  
: 가정의학과, 소아청소년과 등에서 진료받기

2023.7.21.

전 주 오 송 초 등 학 교 장