



배움과 나눔으로
꿈을 키우는 팔덕교육
2023. 06. 01.

6월 보건소식

펴낸이: 교장

도운이: 교감

만든이: 팔덕초등학교 보건실

유행성 이하선염 예방

유행성 이하선염(볼거리)의 집단발생 빈도가 증가함에 따라 학교 내 감염병 발생 예방에 대한 각별한 주의가 요구되고 있습니다. 유행성 이하선염 예방을 위하여 손 씻기, 기침예절 지키기 등 개인위생 관리가 필요합니다.

< 유행성 이하선염(볼거리) >

구분	내 용
유행성 이하선 염 정 의	<ul style="list-style-type: none"> 유행성이하선염(볼거리)는 바이러스 감염으로 양쪽 귀 아래에 있는 이하선에 염증이 생기는 급성 유행성 감염병 주로 늦겨울이나 봄에 침방울, 콧물 호흡기 분비물을 통해 전파되며, 초등학교 저학년 어린이에서 발생률이 높음 감염병 의심 증상이 시작되면 이미 전염기에 있을 가능성이 높으므로 증상이 있을 때는 면역이 없는 다른 사람과 접촉하지 않도록 주의가 필요함
감염 경로	<ul style="list-style-type: none"> 감염된 사람의 재채기, 대화할 때 침 등의 비말이 호흡기로 흡입되면서 감염 증상발현 초기부터 발현 이후 5일까지 타인에게 옮길 가능성 있어 접촉에 주의
증 상	<ul style="list-style-type: none"> 귀밑 통증과 부음(한쪽에서 시작되어 양쪽으로 진행) 고열(약1~2일에 길게는 일주일까지 지속) 두통, 오한, 관절통, 구역질, 구토, 식욕저하
치 료	<ul style="list-style-type: none"> 대부분 증상 완화를 위한 대증요법으로 치료가 가능 단, 합병증이 발생한 경우 증상에 맞는 약물치료 필요
환자 관리	전파방지를 위해 환자는 증상발현 후 5일까지 격리가 필요함
예 방	<ul style="list-style-type: none"> MMR예방접종 완료하기(1차: 생후 12~15개월, 2차 만4~6세) 비누로 30초 이상 손을 깨끗이 씻기 기침이나 재채기를 할때는 휴지나 옷 소매 위쪽으로 입과 코를 가리기



유행성 이하선염 예방수칙

- 첫째, 비누로 손을 자주 씻고, 기침이나 재채기를 할 때는 손이 아닌 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리는 기침예절을 지켜주세요.
- 둘째, 감염병 의심 환자가 발생한 경우 즉시 보건교사(담임교사)에게 알리고, 환자는 다른 사람과 접촉하지 않고 곧바로 가까운 의료기관으로 가서 진료를 받으세요.
- 셋째, 집단유행을 막기 위해 감염 환자는 전염기간 동안에는 등교를 하지 않아야 하며, 격리치료 중에는 다른 사람에게 전파되지 않도록 각별히 주의하세요.

※ 유행성 이하선염은 제2급염병으로 유행성 이하선염 <의증 또는 확진>인 경우 감염 위험성이 있으니 즉시 등교중지하며, 완치 후 의사소견서(또는 진료확인서)를 제출하면 출석으로 인정됩니다.

> 격리 기간: 이하선염 증상 발현 후 5일까지 격리



기침예절 실천 4가지 수칙

호흡기질환, 어떻게 예방할 건강?

기침할 땐 옷소매로 기침 후엔 비누로 손씻기

· 기침예절 실천 네 가지 수칙 ·


기침할 때는 휴지와 옷소매로
입과 코 가리기!


기침한 후에는 반드시
올바른 손씻기 실천!

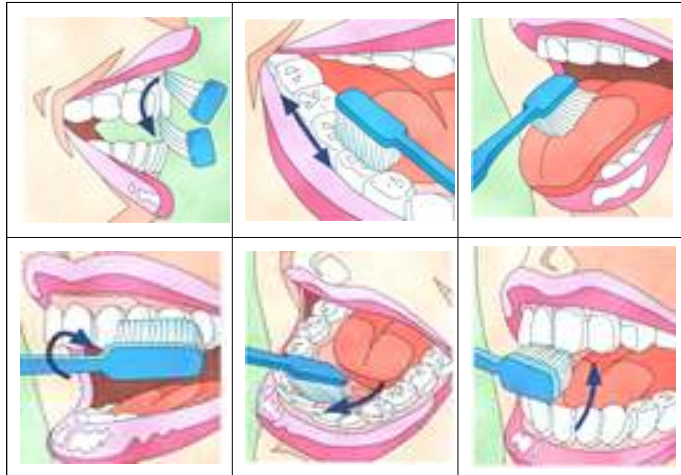

호흡기 증상이 있을 시
마스크 착용하기!


사용한 휴지나 마스크는 바로
쓰레기통에 버리기!

6월 9일은 '구강보건의 날'

6월 9일은 '구강보건의 날'입니다.

'나의 치아 상태는 어떠한가?' 거울을 열심히, 자주 들여다보고, 깨끗하고 건강한 치아를 갖도록 이를 올바르게 닦아요! (오복 중의 하나인 올바른 이 닦기!!!)



✿ 치과의사가 권장하는 올바른 치약 짜는 법과 칫솔질 방법

칫솔질은 치아와 치아 사이, 치아와 잇몸 사이의 모든 구석구석을 최소한 한 번 이상 칫솔모로 깨끗이 닦아 내는 것이 훨씬 더 중요합니다.

▶ 잘못된 방법

칫솔을 물에 한 번 문힌 후, 치약을 칫솔모에 살짝 얹혀 곧바로 칫솔질을 시작하는 것은 잘못된 방법입니다. 이런 방법으로 치약을 칫솔모에 얹혀놓고 칫솔질하게 되면 치약의 계면활성제 성분이 활성화되어 너무나 이른 시일 안에 입안 한가득 거품이 일어나게 됩니다. 따라서 치약 성분들을 활성화해 3~5분 이상의 칫솔질로 꼼꼼하게 치아와 치아 사이 구석구석 칫솔질을 해야 하는 곳에 있어서 치약의 효과를 균일하게 안정적으로 제대로 전달되지 못하게 합니다.

▶ 올바른 방법

칫솔을 물에 문히지 않고 칫솔모에 치약을 짤 때는 꼭꼭 눌러 칫솔모 뭉치(tuft) 끝까지 치약이 스며들게 하며 칫솔에 치약을 문힌 후 혀로 칫솔을 꼭꼭 눌러서 칫솔모 뿌리 끝까지 스며들게 짜는 방법으로 칫솔질을 하면 3~5분 동안 치아와 치아 사이, 치아와 잇몸 사이 구석구석 닦을 때, 균일하고 안정되게 치약 성분이 활성화되어 전달될 수 있습니다.

▶ 칫솔질할 때 잇몸도 함께 닦으시나요?

건강한 치아를 가지기 위해서는 칫솔질할 때 단순히 치아만 닦아서는 2% 이상 부족한 것 혹시 아시나요? 잇몸이 튼튼해야 치아가 건강할 수 있습니다.

치아, 잇몸, 턱관절 이 3가지 요소가 조화를 잘 이루어야 행복한 식사와 아름다운 미소를 지을 수 있습니다.

마약 및 약물 오남용 예방

1. 약물(의약품)이란?

사용자의 이익을 위해서 생리적 시스템 또는 질병 상태를 변화시키거나 검토하기 위해서 사용되는 모든 물질 (세계보건기구 정의)

2. 마약류란? (세계보건기구 정의)

- 약물 사용에 대한 욕구가 강제적일 정도로 강하고(의존성)
- 사용 약물의 양이 증가하는 경향이 있으며(내성)
- 사용을 중지하면 온몸에 견디기 힘든 증상이 나타나며(금단)
- 개인에 한정되지 아니하고 사회에도 해를 끼치는 약물

3. 마약류 사용의 폐해

⊗ 신체적 폐해

- 동공 수축.확대
- 현기증
- 오심(구역질), 구토, 설사
- 기침, 호흡정지, 사망
- 주사기 사용으로 인한 에이즈 감염

⊗ 사회.경제적 폐해

- 강도, 폭력 등 범죄 연루
- 실직, 인적자원소실, 국가경쟁력하락
- 사고, 노숙, 자살, 가정파괴

⊗ 정신적 폐해

- 환각(환청,환시 등)
- 망상(피해망상, 관계망상)
- 불면증
- 금단증상, 심리적 의존증
- 우울, 불안, 급격한 감정변화
- 반사회적 성격장애
- 인지능력저하

4. 마약 중독 진행 단계

단계		설명
1단계	실험적 사용단계	호기심으로 약물을 사용하는 단계
2단계	습관적 사용단계	기분전환용으로 가끔 사용하는 단계
3단계	심화적 사용단계	약물을 남용하는 단계로 주기적으로 사용하는 단계
4단계	강박적 사용단계	신체적, 심리적으로 약에 의존하여 약물을 끊기 어려운 단계