



# 삼 봉 유 치 원 교 육 통 신

놀이로 배우며  
꿈을 키우는  
행복한 우리

홈페이지 : <http://school.jbedu.kr/sambong/> 교무실 262-2115 원장실 262-1012 행정실 262-3609

## 9월 보건소식지

안녕하십니까?

기승을 부르던 폭염도 서서히 열기를 잃어가는 환절기입니다. 환절기 감염병 예방과 건강은 개인 위생과 손 씻기만 철저히 해도 70%이상 예방할 수 있습니다. 외출 후에는 몸을 깨끗이 씻도록 하고, 고른 영양섭취와 충분한 휴식과 수면, 체력증진을 위한 규칙적인 운동 생활을 통하여 건강한 가을을 맞이하시기 바랍니다.



### 1 나와 내 가족의 건강을 위해 꼭 지켜야 할 추석 연휴 생활방역 수칙

## 추석 연휴 감염병 예방법

건강한 추석 보내고  
안전하고 즐거운 2학기 만들어요!

#### 성묘할 때

##### 진드기 매개 감염병

- 별초 할 때 풀 위에 옷 벗어놓지 않기
- 성묘를 드릴 때는 돗자리 등 이용하기
- 진드기 기피제 사용하기
- 성묘나 별초 시 피부 노출을 최소화하기 위해 긴 옷 입기
- 야외활동 후 귀가하는 즉시 목욕하기

#### 명절음식 준비할 때

##### 수인성·식품매개 감염병

- 30초 이상 비누로 올바른 손씻기
- 음식은 충분히 익혀 먹기
- 물은 끓여 마시기
- 설사 증상이 있는 경우에 조리하지 않기
- 위생적으로 조리하기

#### 식사를 할 때

##### 코로나19, 결핵, 인플루엔자 등 호흡기 감염병

- 30초 이상 비누로 올바른 손씻기
- 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 기침하기
- 기침이나 발열 등 의심증상 시 조기에 진료받기
- 호흡기 증상이 있을 시 마스크를 착용하기
- 예방접종 받기

#### 해외여행을 갈 때

##### 해외유입 감염병

- 해외여행지 감염병 확인하기
- 출국 전 예방접종, 예방약, 예방물품 챙기기
- 긴 옷을 입고 모기 퇴치제품을 사용하여 모기에 물리지 않기
- 입국 시 검역관에게 건강상태질문서 제출하기
- 귀국 후 증상발생 시 해외여행력 알리기

귀경·귀가 후에는 집에서 머무르며 발열·호흡기 증상 등을 관찰해 주세요! 출처: 경상북도 학교 감염병 예방소식지 9호

## 2 9월 유행 감염병 안내

수족구 주의 안내

### 수족구병이란?

코사키 바이러스가 일으키는  
바이러스성 질환으로, 입과 손, 발에  
수포성 발진 증상이 발생합니다.

주로 4세 이하 소아에게 발병하기 쉬우며,  
전염성이 강하고 초기 증상이 심해  
각별한 주의가 필요합니다.

### 초기 증상

#### 발진과 수포



혀, 볼안쪽, 구강점막,  
인두, 구개, 입천장,  
잇몸, 입술



손등



발등

#### 전신증상



발열, 무력감,  
식욕감소

#### 위장증상



설사, 구토

\* 입 안쪽의 수포로 음식을 먹는 것이 어려울 수 있으므로,  
아이가 음식 섭취, 물 마시기를 힘들어 한다면 수족구병을 의심해 보세요.

### 시기별 증상

#### 잠복기

접촉 후 3~7일

#### 초기 증상(2~3일)

손등, 발등, 입가에 물집 발생,  
발열, 음식거부 등

#### 중기 증상(3~4일)

발진 및 수포 호전

#### 말기 증상(7~10일)

대부분 회복



### 감염경로 및 예방법

#### 감염경로



감염자의 호흡기 분비물  
(침, 가래, 콧물 등)



감염자의  
대변



물집의  
진물

#### 예방법



올바른 손씻기를  
생활화



장난감, 놀이기구, 집기 등  
청결 유지



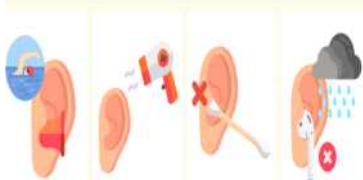
수족구병이 의심될 경우  
바로 병원 진료

## 3 9월 9일은 “귀의 날”

9월 9일은 숫자 9가 귀를 닮아 대한 이비인후과 학회가 정한 귀의 날입니다. 최근에는 이어폰, 헤드폰 사용으로 청소년 소음성 난청이 증가 추세로 건강한 귀를 위한 생활 수칙은 무엇일까요?

- ① 큰 소음은 피해요.
- ② 귀지를 함부로 파지 않아요.
- ③ 귀에 염증이 생기지 않게 해요.

#### 외이도염 예방법



귀마개 사용

귀에서 막창 건조

면봉·귀마개 사용 자제

장마철

에어콘 사용 자제

#### 소음성 난청 예방법



음량 제한

소음 상황 시

이어폰 과사용 주의

발광형 이어폰

사용 자제

1시간 마다

10분 휴식

개인 위생 관리

유아 주변에서 금연

충분한 수분 섭취

목감 예방 접종

#### 중이염 예방법



2024년 9월 2일



공립  
단설

삼봉유치원장