



즐거운 배움으로 행복한
성장을 가꾸는 학교

- 2017년6월 상하보건소식 -



발행일 : 2017.06.01

발행기관 : 상하초등학교

편집 : 보건교사 이다영

수두, 예방접종 등 예방수칙을 잘 지켜 감염예방

☞ 수두(제2군 법정감염병)는 약한 발열 후 가려움증을 동반한 수포(물집)가 몸통을 중심으로 발생하는 질환으로 주로 4월~6월, 11월~1월에 유행을 보입니다.

☞ 수두는 호흡기 비말(기침, 재채기 시 침방울)과 물집에 직접 접촉을 통해 감염되며, 전염력이 강해 어린이집, 학교 등 집단생활을 하는 곳에서 전파가 쉽게 일어납니다.

□ 수두 예방법 및 전파예방법

○ 정해진 시기(적기)*에 예방접종을 받는 것과 빠뜨린 접종** 있으면 꼭 접종을 완료하는 것이 최선의 예방책입니다.

* 접종기준: 생후 12~15개월 1회 예방접종('04.1.1일 이후 출생아는 「어린이 국가예방접종 지원사업」을 통해 가까운 보건소 및 지정 의료기관에서 1회 무료 접종 가능)

** 자녀의 접종기록과 지정 의료기관은 예방접종도우미(<https://nip.cdc.go.kr>) 홈페이지와 모바일 어플리케이션을 통해 보호자가 직접 확인 가능

○ 수두 의심증상이 있는 경우 곧바로 가까운 의료기관에 방문하여 진료를 받고, 확진되면 모든 수포(물집)에 딱지가 앉을 때까지 어린이집 및 학교(학원 포함) 등 사람에 많이 모이는 장소에 가지 않습니다.

○ 수두 등 감염병 예방을 위해서 기침예절 지키기 및 비누를 사용해 30초 이상 손씻기 같은 예방수칙 준수가 중요합니다.

단체생활 감염병 예방수칙

√ 첫째, 기침이나 재채기를 할 때는 손이 아닌 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리는 기침예절을 지키고, 비누를 사용하여 30초 이상 손을 자주 씻어 주세요.

√ 둘째, 감염병 의심증상이 발생한 경우 다른 사람과 접촉하지 않도록 하고 곧바로 가까운 의료기관에 방문하여 진료를 받으세요.

√ 셋째, 집단유행을 막기 위해 감염 환자는 전염기간* 동안에는 등원·등교(학원 등 사람이 많은 장소 포함)를 하지 않도록 하세요.

개인 물컵을 가지고 다닙시다.

깨끗한 물마시기 (하루 5컵 이상)

■ 컵을 가지고 다니면서 자기만 사용합시다.

■ 컵을 함께 사용하면 병이 옮을 수 있습니다

■ 친구의 컵이나 정수기에 직접 입을 대고 마시는 행위는 A형 간염, 식중독 등의 질병을 유발할 수 있습니다.

■ 물을 자주 마시면 감기 예방 효과도 있고 몸에 좋습니다.

6월 빈발 감염병 관리방안

감염병	임상 증상	전염 가능 기간	전파 차단을 위한 등교 중지(격리) 기간 ¹⁾²⁾	잠복기 ³⁾	밀접 접촉자 파악	일시적 격리 ⁴⁾	마스크 착용
홍역	발열, 전신 피로감, 식은땀, चेचक	약물 치료 시작 후 2주까지	약물 치료 시작 후 2주까지	수년까지 가능 (50% 2년 이내)	○	○	○
신증후군	미만성 구진, 발열, 두통, 구토, 복통, 오한 및 인후염	항생제 치료 시작 후 24시간까지	항생제 치료 시작 후 24시간까지	1-3일	○	○	○
수두	피부 발진, 수포, 발열, 피로감	수포가 생기기 1-2일 전부터 모든 수포에 가피가 형성될 때까지	모든 수포에 가피가 형성될 때까지	10-21일 (평균 14-16일)	○	○	○
아형간염	이하선 부종, 발열, 두통, 근육통	증상 발생 3일전부터 발생 후 5일까지	증상 발생 후 5일까지	14-25일 (평균 14-18일)	○	○	○
아형간염	충혈, 안통, 이물감, 많은 눈물, 눈부심, 결막하출혈	발병 후 14일까지	격리 없이 개인 위생 수칙을 철저히 지킬 것	5-7일	○	○	X
수두·구균	발열, 손, 발바닥, 구강 내 수포 및 궤양	발병 후 7일간 가장 전염력 강함, 피부 병변(수포)에 가피가 생성될 때까지	수포 발생 후 6일간 또는 가피가 형성될 때까지	3-7일	○	○	○

1) 전파차단을 위한 등교 중지 기간으로 관련 질환에 대한 질병관리본부 매뉴얼의 환자 격리 기간을 바탕으로 작성함.

2) 등교 중지 기간은 휴일을 포함

3) 감염 시작 시점부터 증상과 징후 발생 시점까지의 기간

4) 전파 우려가 있는 감염병 의심 학생이 의료기관에 진료를 받으러 가기 전까지 격리하여 관찰하는 것

■ 감염병(법정)에 걸리면?

1. 담당선생님께 전화로 연락

2. 반드시 병원 진료

3. 등교 중지: 가정에서 학습하며 격리 치료.

치료 후 등교 시 병명과 치료 및 격리기간이 명시된 진료

확인서를 학교에 제출하면 결석처리 되지 않습니다.

(☞ 뒷면 계속)

6월은 치아건강의 날!



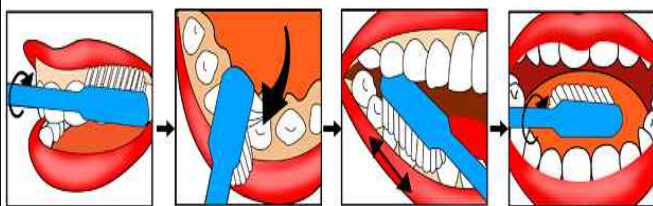
구강 보건의 날은
만6세 때 영구치가
나온다 하여
6세의 '6'과 영구치의
구'를 따서 6월
9일로 정하였습니다.

■ 구강건강관리지수(QQ) 높이는 생활수칙

- **올바른 칫솔질** - 플라크 제거 및 잇몸 마사지에 가장 기본적&효과적, 하루 3번, 식후 3분 이내, 3분 동안 닦는다. (화장실 3분 모래시계 활용) 플라크가 잘 끼는 치아와 잇몸경계부위를 잘 닦고, 회전법을 쓴다.
- **칫솔 선택** - 칫솔의 머리 크기는 자신의 집게손가락 첫째 마디 길이 이하, 3개월마다 새것으로 교체한다.
- 치실과 치간 칫솔사용과 혀 닦기
- 식품 **GOOD!** (우유:칼슘, 치즈:칼슘+인, 멸치:칼슘+불소, 야채&과일) **BAD!!** (달고 끈끈한 간식류, 탄산음료)
- 거울보기 - 구강건강 자가 점검을 수시로
- 정기 검진 - 6개월 마다 검진, 스케일링, 불소 도포,
- 바쁜 습관 버리기 - 손가락 빨기, 턱 괴기, 손톱 깨물기, 연필 물기 등

■ 올바른 칫솔을 선택하고 보관하세요.

- 단단한 칫솔은 잇몸을 상하게 하므로, 부드럽고 탄력있는 칫솔 선택
- 크기 : 어금니 2-3개 정도의 크기
- 교환 시기: 2-3개월
- 보관 : 햇볕이 잘 들고 통풍이 잘 되는 곳
- 소독 : 베이킹 소다에 30분 정도 담가 주세요.



치아의 바깥쪽 닦기 치아의 안쪽 닦기 치아의 씹는 면 닦기 혀 닦기

■ '칫솔 가득 치약' 구강 건강에 안 좋아요!

이를 닦을 때 생기는 거품은 비누나 세제에 쓰이는 합성 계면활성제 때문인데 이것을 많이 먹으면 피부염이나 구내염 등 피부 조직에도 문제를 일으킬 수 있고 각종 위장 장애나 백혈구의 파괴를 유발할 수 있습니다. 반드시 양치 후 입에 치약이 남지 않게 충분히 헹궈야 합니다.

식중독 알고 예방합시다.

■ 무더운 여름이면 차거나, 오염된 음식으로 소화기 건강에 이상이 걸리기 쉽다. 그 중 식중독은 대부분 원인에 대한 검사나 치료를 하지 않고도 증상을 완화하는 방법만으로 수일 내로 회복된다. 따라서 식중독에 관한 다양한 대처법을 언론을 통해 접하게 되는데, 올바른 것이지 확인해 볼 필요가 있습니다.

■ 증상 : 오심, 구토, 묽은 설사, 복통, 근육통, 두통, 권태감, 미열 등

■ 예방법으로는....

- 유효기간이 지나지 않은 신선한 식품을 드세요.
- 음식은 충분히 익혀서 먹고 물은 반드시 끓여먹기
- 음식물은 실온에 오래 두지 말고, 맛이 조금이라도 상하면 아까워하지 말고 버리세요.
- 식품은 모두 제조일자를 확인 후 드세요.
- 쓰레기통은 뚜껑을 덮고 집 주위를 항상 깨끗이.
- 손발을 자주 씻고, 특히, 손톱을 깨끗이 관리하세요.

〈그림. 식중독에 대한 가정 내 응급처치〉



보건복지부 대한의학회

6월 보건실 행사 안내

■ 6월 2,3주: 신청자인바디(체지방률/근육량 측정)검사 실시

6월 2주까지 점심시간 이용 보건실 신청

과체중, 비만학생, 신청자와 함께하는 하루 만보 걷기 운동 프로그램 진행

2017.6. 1.

상 하 초 등 학 교 장

박 래 필