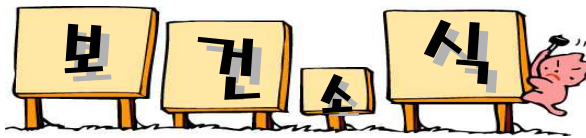




즐거운 배움으로 행복한  
성장을 가꾸는 학교

## - 2017년5월 상하보건소식 -



발행일 : 2017.05.01

발행기관 : 상하초등학교

편집 : 보건교사 이다영

### 성홍열 발생 주의 안내문

최근 어린이들에게 성홍열이 많이 발생하고 있어 성홍열 의심 증상 및 주의사항을 알려드립니다.

성홍열은 간혹 류마티스열이나 급성 사구체신염과 같은 합병증이 발생할 수 있으므로 진료를 통해 빠른 시기에 치료를 하는 것이 중요합니다.

성홍열 의심증상이 있는 경우는 빠른 시일 내에 의료기관에서 진료를 받고, 성홍열로 진단되는 경우는 의사의 처방에 따라 항생제 치료를 받으시기 바라며, 항생제 치료 시작 후 최소 24시간까지 등교를 중지하여 주실 것을 당부 드립니다.

#### ■ 성홍열 의심증상

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

#### ■ 성홍열 의심 또는 진단 시 주의사항

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

#### ■ 성홍열 환자 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 킁 후에는 손씻기

### 일본뇌염 주의 안내문

기온이 올라가면서 모기가 발생하는 계절이 찾아옵니다. 4월부터 10월까지의 모기의 활동이 활발한 시기입니다.

예방을 위해 가정에서는 방충망 또는 모기장을 사용하고, 야간에는 야외활동을 가능한 자제하며, 불가피한 야외활동 시에는 모기에 물리지 않도록 주의합니다.(긴소매, 긴바지 착용 등)

또한 일본뇌염 예방접종 대상이 되는 생후 12개월, 만12세 아동은 표준 일정에 맞추어 예방접종 받을 것을 권고합니다.

### 5월 보건실 행사 안내

■5월12일 4교시 : 2,3,5,6 학년 소변검사

■5월 2~3주: 2,3,5,6 학년 신체발달상황(키, 몸무게) 및 시력검사 검사 실시

■5월 3~4주부터 : 신체발달 상황검사 후 만보게 증정  
과체중, 비만학생, 신청자와 함께하는 하루 만보 걷기 운동 프로그램 진행

### 5월 빈발 감염병 관리방안

감염병	임상 증상	전염 가능 기간	전파 차단을 위한 등교 중지(격리) 기간 <sup>1)2)</sup>	잠복기 <sup>3)</sup>	밀접 접촉자 파악	일시적 격리 <sup>4)</sup>	마스크 착용
정핵	발열, 전신 피로감, 식은땀, 체중 감소	약물 치료 시작 후 2주까지	약물 치료 시작 후 2주까지	수년까지 가능 (50% 2년 이내)	○	○	○
정핵	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)	○	○	○
아데노바이러스	이하선 부종, 발열, 두통, 근육통	증상 발생 3일전부터 발생 후 5일까지	증상 발생 후 5일까지	14~25일 (평균 14~18일)	○	○	○
인플루엔자	발열, 두통, 근육통, 인후통, 기침, 객담	증상 발생 1일 전부터 5일까지	유행차단을 위한 등교 중지는 의미 없으나 환자상태에 따라 실시	1~4일 (평균 2일)	X	○	○

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. 담임선생님께 전화로 연락

2. 반드시 병원진료

3. 등교중지: 가정에서 학습하며 격리치료.

치료 후 등교 시 병명과 치료 및 격리기간이 명시된 진료

확인서를 학교에 제출하면 결석처리 되지 않습니다.

(☞ 뒷면 계속)

## 인터넷 음란물 노출 예방과 대처법

■ 과거에는 학생들이 중학교시기에 음란물을 접했으나 요즘은 초등학교 3~4학년부터 시작된다고 합니다.  
교육전문가들에 따르면, 어린이들은 5세가 되면서 남자와 여자의 성별을 구별하기 시작하고 이에 대한 호기심으로 생식기에 관심을 보이기도 하는데, 이는 자연스러운 현상이며 부모님이 과잉반응을 보일 때 문제가 될 수 있다고 지적합니다.

성에 대한 지식은 학교에서 가르치지만, 성에 대한 가치관은 부모의 몫입니다. 도서관에서 성교육 CD를 빌려 같이 보거나 성에 관한 책을 같이 읽고 이야기를 하는 것도 바람직합니다.

■ 자녀의 인터넷 사용을 통제할 수 있는 가장 좋은 방법  
컴퓨터를 온 가족이 이용하는 거실에 놓고 컴퓨터 사용 시간을 제한하는 것이라는 걸 많은 학부모가 알고 있으면서도 실천하지 못하는 경우가 많습니다.

처음부터 컴퓨터를 사주거나 인터넷을 연결해 줄 때 자녀가 이 두 가지 조건에 약속하도록 하는 것이 중요합니다. 시중에 인터넷 유해물을 차단하는 장치나 프로그램이 있으나 한계가 있고, 실제로 이를 사용할 수 있는 학부모들은 극소수에 불과합니다. 또, 최첨단 과학기술 경쟁에서 자녀들이 부모님보다 앞서 있기 때문에 컴퓨터로 인한 갈등 상황에서 아이들이 부모를 이기게 됩니다. 그러므로 학부모님께서는 자녀와 편하게 대화할 수 있는 관계를 유지하여 자녀와 서로의 느낌이나 생각을 솔직히 이야기할 수 있는 분위기를 조성함으로 대화를 통해 문제를 해결하는 것이 중요합니다.

## 5월31일은 세계 금연의 날

■ 5월15일은 세계 금연의 날 : 세계보건기구(WHO)가 금연 캠페인의 일환으로 지정한 날입니다.

■ 흡연하는 어른께서는 자라나는 소중한 자녀가 건강하게 자라도록 금연에 모범을 보여주시길 부탁드립니다.  
학교는 절대금연구역(국민건강증진법)

■ 제 3의 흡연 들어보셨나요?

제 3의 흡연은 담배의 독성물질이 카펫 등의 주변 환경에 섞여 오랫동안 방치되면 간접흡연을 하는 것과 같은 영향을 받게 된다는 것입니다.

■ 어린이 제 3의 흡연을 막는 방법

- 부모님이 가정에서 흡연 하지 않습니다.
- 부모님이 금연 하시면 가장 좋습니다.
- 흡연자가 흡연했던 장소에 어린이가 가지 않는 것이 좋습니다. (예, PC방, 노래방 등)

## 미세먼지, 이렇게 대응합니다.

■ 최근 다시 미세먼지 농도가 높은 날이 증가하면서 학생들의 건강상 피해가 우려되고 있습니다. 우리의 건강을 위협하는 미세먼지의 위해성과 미세먼지 농도에 따른 행동요령을 안내해 드리며, 학생들이 등교 및 외출 시 인증된 마스크를 착용할 수 있도록 해주시기 바랍니다.

■ 미세먼지 : 대기 중에 떠다니거나 흩날려 내려오는 10 $\mu$ m 이하의 입자상 물질

○ 미세먼지(PM<sub>10</sub>) : 대기 중에 부유하는 분진 중 직경이 10 $\mu$ m 이하의 먼지 (10/1000mm 보다 작은 먼지)

○ 초미세먼지(PM<sub>2.5</sub>) : 대기 중에 부유하는 분진 중 직경이 2.5 $\mu$ m 이하의 먼지 (2.5/1000mm 보다 작은 먼지)

### 황사와 미세먼지의 차이

- 황사는 바람에 의해 하늘 높이 올라간 미세한 모래먼지가 대기 중에 퍼져서 하늘을 덮었다가 서서히 떨어지는 현상 또는 떨어지는 흙 모래로 주로 자연적 활동으로 발생. 칼슘, 철분, 알루미늄, 마그네슘 등 토양성분을 주로 포함한다.
- 미세먼지는 주로 연소 작용에 의해 발생하므로 황산염, 암모니아 등의 이온성분과 금속화합물, 탄소화합물 등 유해물질로 이루어진다.

■ 미세먼지 발생시 건강수칙 (미세먼지 '나쁨' 이상인 경우, 호흡기·심혈관계·천식 등 민감군은 '보통'에도 준수)

### ■ 장시간 실외활동 자제

- 대기오염이 높은 시간, 장소 피하기 (출·퇴근시간, 도로·공장 등)
- 활동량이 커지면 호흡률이 증가하여 미세먼지 흡입이 증가하므로 외출시에는 활동량 줄이기

### ■ 외출 시 황사마스크 착용

- 식품의약품안전처가 인증한 보건용 마스크 이용(KF80, KF94, KF99)
- 올바른 마스크 사용방법을 숙지하기
- 호흡기, 심혈관계질환, 천식환자는 의사와 상의 후 사용하기  
<보건용 마스크(KF80, KF94, KF99)의 올바른 사용 방법>



### ■ 외출 후 손, 얼굴 깨끗이 씻기

- 외출 후 미세먼지가 실내에 들어오는 것을 방지하기 위해 손발, 얼굴을 깨끗이 씻기
- 병원균을 제거하여 호흡기 감염을 예방하기 위한 올바른 손씻기 실천하기

### ■ 수분, 과일, 채소 등 충분히 섭취하기

- 노폐물을 내보내는 효과가 있는 물을 충분히 마시기
- 항산화 효과가 있는 과일을 충분히 먹기 (과일, 채소는 흐르는 물에 깨끗이 씻은 후 섭취)

### ■ 창문을 닫아서 실외공기가 실내로 유입되는 것을 최소화하기

- 요리를 할 때 초미세먼지가 급증하므로 반드시 환풍기 작동시키기
- 청소기 대신 물걸레 사용하기
- 흡연 및 간접흡연 피하기

2017.5. 1.