

9월 보건소식

아침저녁으로 선선한 바람이 불어오면서 가을이 우리 곁으로 성큼 다가왔음을 느끼게 합니다. 그렇지만 일교차에 우리 몸이 적응하지 못하면 감기에 걸리기도 하지요. 상하가족 여러분! 9월 보건소식과 함께 철저한 건강관리로 행복하고 건강한 가을을 보내시기 바랍니다.

유행성 눈병 등의 감염병을 예방해요!

1. 유행성 눈병에 대해 알아보아요.

구분	유행성 각결막염(EKC)
병원체	<ul style="list-style-type: none"> 아데노바이러스(주로 8형, 19형, 37형)
전파 경로	<ul style="list-style-type: none"> 직접 신체적 접촉: 눈 분비물 등 개인용품을 통한 간접 접촉: 수건, 침구물, 세면기구 등 수영장 등 물을 통한 전파
발생 현황	<ul style="list-style-type: none"> 산발성~유행성 늦여름~초가을에 주로 발생
주요 증상	<ul style="list-style-type: none"> 잠복기: 5~7일 눈곱, 이물감, 눈꺼풀 부종, 충혈, 동통, 눈물, 눈부심 어린 아이에서는 두통, 오한, 인후통, 설사 등이 동반되기도 함 3~4주 지속됨
전염력	<ul style="list-style-type: none"> 발병 2주 정도까지 전염력이 있음
치료	<ul style="list-style-type: none"> 바이러스에 대한 특이적인 치료는 없음 전문의의 진료를 받고 필요 시 염증을 억제하기 위한 안약이나 세균감염을 예방하기 위한 항균제 안약을 점안할 수 있음

2. 유행성 눈병을 예방해요.

유행성 눈병 감염 예방 수칙

- 비누를 사용하여 흐르는 수돗물에 손을 철저히 씻도록 한다.
- 눈을 만지거나 비비지 않는다.
- 수건이나 베개, 담요, 안약 등 개인 소지품을 다른 사람과 함께 사용하지 않는다.

유행성 눈병 환자행동 수칙

- 비누를 사용하여 흐르는 수돗물에 손을 철저히 씻도록 한다.
- 눈을 만지거나 비비지 않는다.
- 수건이나 베개, 담요, 안약, 화장품 등 개인 소지품 등을 다른 사람과 함께 사용하지 않는다.
- 사용한 수건 등은 반드시 뜨거운 물과 세제로 세탁해야 한다.
- 안과전문의 진료를 받도록 한다.
- 전염기간동안 유치원 및 학교 등은 쉬고, 사람들이 많이 모이는 장소는 피하도록 한다.

'올바른 손씻기'로
감염병을
절반으로
줄일 수
있습니다.

- 손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요
- 손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요
- 손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 주세요
- 손가락을 마주잡고 문질러 주세요
- 엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주며 문질러 주세요
- 손바닥을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 하세요

금연을 실천해요

- 금연 시작 준비하기 -

- ★ 금연 시작일을 정하고, 달력에 크게 표시해요.
- ★ 가족, 친구, 동료들에게 금연할 것을 알리세요.
- ★ 금연을 결심한 이유, 각오를 적어 수시로 읽어요.
- ★ 재떨이와 라이터 등 담배와 관련된 것들을 치워요.
- ★ 치아 스케일링, 목욕 등으로 새로운 마음가짐을 만드세요.

- 5D로 담배를 잊으세요 -

- ★ **Delay** 잠시만 참으세요!
흡연욕구는 5분만 참으면 거의 사라집니다.
- ★ **Deep breathing** 심호흡을 하세요!
깊게 심호흡을 하는 것은 흡연욕구를 다스리는 데 효과적입니다.
- ★ **Drink water** 물을 마시세요!
시원한 물은 입 속의 감각을 다르게 해 흡연욕구를 없애줍니다.
- ★ **Do something** 다른 것을 하세요!
흡연욕구가 강하게 일어날 때, 주의를 전환시키도록 합니다.
- ★ **Declare**
주위에 선언하세요!
다른 사람과 자신에게
금연 중임을
다시 한 번
상기시켜 줍니다.



♥ 거절해도 괜찮아~

- 모르는 사람이 도와달라고 하거나 먹을 것이나 선물을 준다고 할 때
“부모님께 허락받지 않아서 안 된다”고 말해요.
- 어른들의 요구를 거절해도 괜찮아요.
무조건 “예”라고 대답하지 않아도 돼요.
- 누군가 싫은 행동을 하면 단호하게 의사표현을 해요. (“싫어요”, “부모님께 말할 거예요”)

♥ 착한 수다쟁이가 되어 볼래?

- 하루 동안 있었던 일에 대해서 항상 부모님(보호자)과 이야기해요. 좋았던 것은 물론이고 불편하고 나쁜 감정도 꼭 말해요. 인터넷에서 본 것도 이야기 하는 것이 좋아요.
- 친구들과 놀러갈 때 항상 부모님(보호자)께 미리 말씀드리고 허락을 받아요.
- 위험한 상황은 어떤 것인지, 어떻게 해야 하는지 학교에서 배웠다면 부모님(보호자)과 꼭 이야기해요.

상하초등학교
보건실에서
안내해
드립니다.

1. 6학년 학생 중 일본뇌염, Tdap 추가 접종을 완료하지 않은 학생은 빠른 시일 내에 접종을 완료한 후 접종 확인서를 제출해주시기 바랍니다.
2. 학생건강검사 후 혈액 및 소변검사 등의 재검사 및 치료(치과치료 포함)가 필요한 학생은 병의원을 방문하여 주십시오.
3. 유행성 눈병 등의 감염병이 의심되는 증상이 있을 경우에는 등교 전에 먼저 병원을 방문하도록 합니다.

2017. 9. 12.

상하초등학교장