



사랑 속에서
바르고
슬기롭게
자라는 어린이

5월 보건소식지

- 펴낸이: 교장 한 옥 희
- 살핀이: 교감 조 영 화
- 엮은이: 보건교사 김은지
- 전주송천초등학교 보건실

지난달에는..

1,4학년 건강검진과 2,3,5,6학년의 신체발달검사와 구강검진이 있었어요. 성장기의 신체발달 정도와 구강상태를 확인하여 건강관리에 도움을 주는 검진이에요. 혹시 몸무게가 심하게 줄었거나 늘어난 친구, 시력이 어느 한쪽이라도 0.7이하로 나왔다면 병원진료 및 평소 생활습관 관리를 통해 적절한 건강관리를 하기 바랍니다.

이번달에는...

세계금연의 날(5월31일), 마약류 및 약물 오·남용 예방, 감염병<유행성 이하선염>, 봄철 유행 호흡기질환에 대해 알아보게요.

5월 31일은 세계금연의 날



5월 31일은 세계보건기구(WHO)에서 지정한 "세계 금연의 날"입니다.

청소년기엔 호기심에 담배를 피우거나, 부모님이나 어른들의 담배연기로 인해 간접흡연을 겪을 수 있습니다.

흡연자는 가족의 건강과 행복을 위해서 꼭 금연에 성공하시기 바랍니다.

<흡연이 청소년에게 미치는 영향>

- ☞ 청소년은 세포나 조직이 충분히 성숙하지 않았기 때문에 암 발병률이 증가하고 성인보다 더 큰 손상을 입는다.
- ☞ 전체 흡연 기간이 길어지며, 흡연량도 더 많아진다.
- ☞ 일산화탄소에 의한 산소부족으로 성장발육에 나쁜 영향을 끼친다.
- ☞ 뇌세포 파괴로 기억력, 학습력이 저하된다.



청소년기에 절대로 흡연하면 안되는 이유!!

★ 청소년기는 뇌의 급성장기로
흡연 시 뇌에(니코틴 수용체)만들어짐.
→ 평생동안 담배에 강한 중독성 가짐

청소년기에 절대
흡연하면 안되는 이유



정말
중요해!!

마약류 및 약물 오·남용 예방

서울 대치동 학원가에서
<무료 시음회>를 가해
학생들에게 '마약 음료수'를
나눠주는 사건이 발생하면서
마약이 우리 가까이
들어왔다는 사실에 놀라셨을
겁니다.
마약류 피해예방 함께해요!



공부 잘하는 약
ADHD환자가 아닌
일반인에게는 효과 없습니다.

성적보다
소중한 내 자신을 지켜요



살빼는 약은
비만이 아닌 사람이 복용하면
부작용이 더 많은
고도 비만 치료제입니다.

건강한 다이어트
내 몸을 지키는 첫걸음!



봄철 유행 호흡기 질환 알아보기!



인후염

봄 철에는 큰 일교차와 미세먼지, 황사, 꽃가루 등으로 인해 목에 염증이 생기는 인후염을 주의해야 해요. 목에 뭐가 걸린 것 같은 느낌(이물감), 기침, 통증, 고열 등의 이상 증세가 계속되면 반드시 병원을 찾아 치료를 받아요.

천식

기관지의 염증으로 기관지 점막이 부어오르고 기도가 좁아져서 숨이 차게 되는 천식! 일교차가 크고 건조한 기후 때문에 증상이 심해질 수 있고, 봄철의 황사 및 미세먼지는 호흡기 증상을 악화시킬 수 있어요.

폐렴

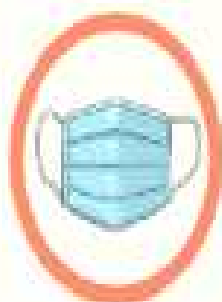
폐렴은 체내 이물질 침투를 막아주는 코팅이나 기관지 섬모로도 거르지 못하는 작은 입자에 있는 세균으로부터 감염돼요. 마스크 착용과 손 씻기 등 개인위생을 철저히 하면 폐렴을 예방하는 데 도움을 줄 수 있어요.

알러지성

연속해서 재채기가 나고 맑은 콧물이 계속 흘러내리며 막힘 등의 증상이 나타나요. 애완견의 털이나 비듬, 진드기 등 원인물질이 다양하지만 특히 미세먼지와 황사가 많은 봄철에 발병률이 높아져요.

비염

봄철 호흡기 질환 예방법은?



마스크 착용 필수



충분한 수분 섭취



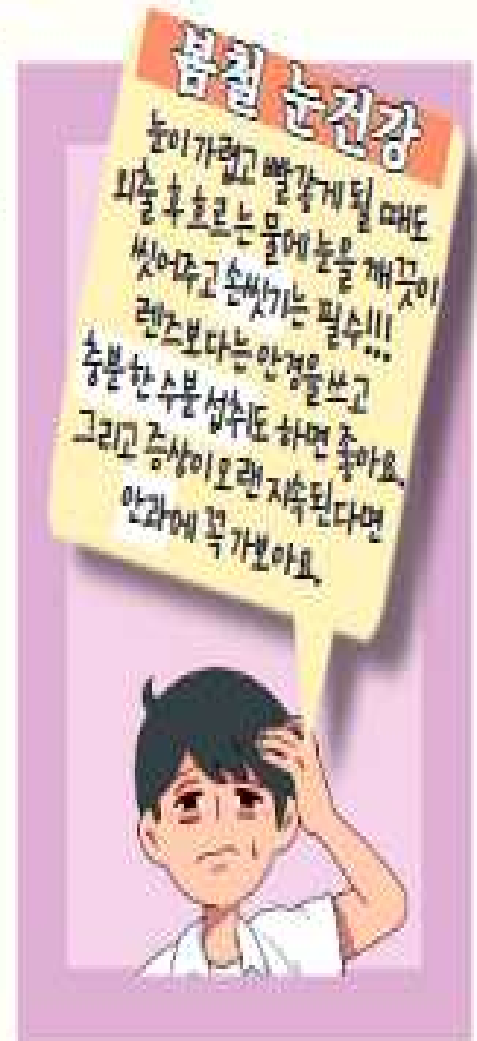
손 자주 씻기



습도유지



실내환기



유행성 이하선염 예방 관리

병원체	유행성 이하선염 바이러스(Mumps Virus)
전파경로	주로 감염자의 호흡기분비물(비말)로 사람 간 전파가 이루어짐
증상 및 임상경과	<ul style="list-style-type: none"> 14~18일의 잠복기를 거친 후에 발열, 두통, 근육통, 식욕부진, 구토 등의 증상이 1~2일간 나타남 주요 증상은 침샘이 붓고 통증이 느껴지는 이하선염인데, 감염된 사람의 약 30~40%에서 나타나기 때문에 증상이 없거나 호흡기 증상만을 나타내기도 함 증상은 1주일 정도 후 감소하며 대개 10일 후면 회복되는데, 간혹 합병증(신경계 질환, 고환염, 췌장염, 청력장애 등)을 동반
치 료	대증요법(통증이 심한 경우 진통제 투여, 수분 및 전해질 공급 등)
유행양상	<ul style="list-style-type: none"> 유행성 이하선염은 감염환자가 말하거나 재채기할 때 나오는 호흡기분비물을 통해 감염되므로, 집단생활을 하는 보육시설 및 학교 등에서 발생 증가가 우려됨 4~6월, 10~12월에 많이 발생하며, 4~6세와 13~18세에서 발생률이 높음
환자관리	<ul style="list-style-type: none"> 환자격리 : 증상발현 후 5일까지 격리가 필요함 ※ 전염기 : 증상발현 3일전부터 증상발현 후 5일 후까지
예 방	<ul style="list-style-type: none"> 유행성 이하선염 예방을 위해서는 개인위생 수칙을 준수하고, 유행성 이하선염을 앓은 적이 없거나 예방접종을 받지 않은 경우는 예방접종을 받아야 함 ※ 접종기준 : 생후 12~15개월 1차, 만 4~6세 2차 접종(총 2회) 유행성 이하선염 의심 증상(귀밑 부종)이 있을 시 <ul style="list-style-type: none"> 곧바로 의료기관 방문하여 진료받기 유행성 이하선염 확진 시 <ul style="list-style-type: none"> 학교(학원 포함) 등 사람에 많이 모이는 장소에 가지 않습니다. 담임 선생님께 알리고 진료확인서 제출 시 출석으로 인정됩니다. 비누로 30초 이상 손 씻기, 기침예절 지키기 등 감염병 예방수칙을 지킵니다.



★ 5월 빈발 감염병

= 수두, 볼거리, 성홍열.

※ 관찰할 증상 : 발열, 목과 몸통의 발진, 귀밑 부종, 딸기혀

