



사랑속에서 바르고 슬기롭게 자라는 어린이

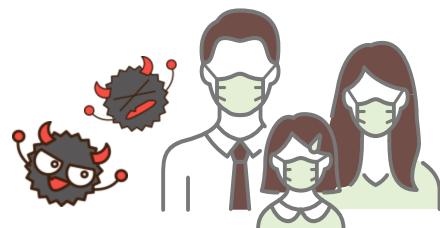
전주송천초등학교



12월 보건소식

겨울철 호흡기 감염병 예방

겨울철에는 날씨가 추워지면서 호흡기 감염병이 증가합니다. 예방수칙을 지켜 감염병을 예방합니다.



- 펴낸이: 교장 한옥희
- 살핀이: 교감 조영화
- 엮은이: 보건교사 김은지
- 전주송천초등학교 보건실

마이코플라즈마 폐렴

주요증상

초기 발열(38도 ↑), 두통, 인후통, 목 심, 가래가 동반된 발작성 기침, **기침 2주 이상 지속(보통 3~4주)** 등 감기 증상과 비슷하여 자연적으로 회복되지만 일부 중증으로 진행되어 폐렴 유발

감염경로

1. 호흡기 분비물의 비말전파
2. 직접 접촉을 통해 감염 증상 발생 후 20일 까지 전파 가능

예방 및 관리

1. 예방접종이 없으므로 예방수칙 준수가 중요
2. 개인위생수칙 지키기
3. 호흡기 증상시 진료 및 등교중지, 휴식하기

백일해

주요증상

처음에는 콧물, 재채기, 미열, 경미한 기침 등 감기와 비슷, 1-2주 경과 시 **빠르고 잦은 기침, 심한 기침 발작** 후 좁아진 성대를 통해 강하게 숨을 들이쉴 때 높은 톤의 '**홉(whoop)**' 소리가 발생

감염경로

1. 호흡기 분비물의 비말전파
2. 보통 7~10일간의 잠복기(최장 21일)
3. 보르데텔라균에 의해 감염이 되는 전염력이 매우 높은 급성 호흡기 질환



예방 및 관리

1. 백일해 예방접종이 가장 중요
(* 만 11~12세 Tdap 추가접종 하기)
2. 개인위생수칙 지키기
3. 호흡기 증상시 진료 및 등교중지, 휴식하기

예방수칙

1. 올바른 손씻기 (흐르는 물에 비누로 30초 이상)
2. 기침 예절 지키기(옷소매로 입과 코 가리기)
3. 씻지 않은 손으로 눈,코,입 만지지 않기
4. 실내에서 자주 환기하기(하루 3회, 10분 이상)
5. 기침 등 증상이 있을 땐 마스크 착용하고 병원 진료 받기



아토피 피부염

Q 어떤 경우에 아토피 피부염을 의심할 수 있을까요? (하나 이상 증상이 있을 때)

- 피부가 가렵다.
- 피부염증이 반복되며 오래 지속된다.
- 나이에 따른 특징적인 부위와 발진모양
- 가족 중 알레르기 질환이 있다.
- 기타 : 피부건조증, 빈번한 피부감염



Q 아토피 피부염을 일으키는 원인과 악화 요인에는 무엇이 있나요?

알레르기 원인물질(알레르겐)

아토피 피부염 악화 요인

- 집먼지진드기, 꽃가루, 곰팡이, 애완동물, 식물, 바퀴벌레
- 급격한 온도와 습도의 변화
- *온도, 습도 조절 (실내 온도 18~21도, 습도 40~60% 유지가 좋음)
- 꼭 끼거나 거친 재질의 옷 (면 소재의 옷이 좋음)
- 스트레스, 땀, 먼지, 비누 등

Q 아토피 피부염의 피부관리는 어떻게 하나요?

아토피 피부염 환자의 피부건조를 줄이기 위해 적절한 목욕과 보습제 사용이 매우 중요합니다.

아토피 피부염의 목욕 방법

- 매일 1회 정도: 진물이 흐르거나 땀이 많은 계절은 하루 2~3회
- 미지근한 물(35도 이하)로 욕조 목욕 10~20분, 약산성 보습비누 사용
- 장시간 목욕과 비누의 과도한 사용은 금지
- 때를 미는 것은 금물: 과도한 피부 마찰은 금함
- 목욕 후 부드러운 수건으로 두드리듯 물기를 제거, 3분 이내 보습제 사용

보습제의 사용

- 피부건조에 의한 손상 방지
- 외부의 미생물, 오염물질과 먼지 등으로부터 피부를 보호하는 역할
- 정상적인 피부를 포함한 전신에 사용하고, 지속적인 사용이 중요
- 피부에 자극이 가지 않도록 부드럽게 바름
- 피부가 건조할수록 여러차례 사용이 가능하며, 1일 3회이상 바름

겨울철 피부관리

* 피부는 각질층을 통해 수분을 유지하는데 건조하여 습도가 떨어지면 각질이 들뜨고 갈라지기 때문에 겨울철은 피부가 더 가려운 계절이에요!

"가렵고 하얀 각질이 일어나는 피부 건조증"

- 원인: 피부의 수분과 지질(기름막)이 감소되어 발생
- 부위: 팔다리, 옆구리, 골반, 손등 등에 자주 발생
- 증상: 피부가 당기는 느낌, 심하면 붉은 반점(홍반)이 심해지고 붓고 진물 나는 건성 습진으로 악화됨
- 치료: 수분공급과 유지가 가장 중요, 보습제나 바디오일로 개선가능. 피부가 갈라져 심하게 가렵고 따갑다면 항히스타민제 복용 고려.



겨울철 안전사고 및 응급처치



저온 화상

일반적인 화상은 100도 이상의 뜨거운 열에 의해 피부가 손상되는 반면 저온화상은 40-50도 정도의 열에 오랜 시간 노출되어 발생하는 화상입니다.

아주 뜨겁다고 느끼는 온도에 미치지 않기 때문에 회피 반응이 없어 장시간 노출됨에 따라 피부 조직에 열이 축적되어 피부 세포가 손상되는 것을 말합니다.

저온 화상 응급처치

- 화상 부위를 찬물에 20분 이상 담가 열기를 식힙니다
- 시계, 반지, 목걸이 등의 장신구 즉시 제거합니다.
- 물집은 터뜨리지 말고 기름 등 바르지 않습니다.
- 화상 부위는 깨끗하게 관리합니다.

동상

추운 곳에 장시간 노출된 경우 피부가 가렵고 부으며 붉은색을 띠게 됩니다.

피부와 근육, 신경 등이 저온으로 인해 손상되는 현상으로 주로 손, 발, 귀, 코 등 혈액순환이 잘 되지 않는 부위에 발생합니다.

동상은 증상정도에 따라 1도-4도까지 나뉘며 심한 경우에는 절단이 필요할 수 있습니다.

동상 응급처치

- 손과 발을 깨끗이 닦고 말린 후 몸 전체와 함께 동상부위를 점진적으로 따뜻하게 합니다.
- 동상 부위는 37~42°C 따뜻한 물에 20~30분 담그거나 따뜻한 물수건을 대줍니다.
물이 너무 뜨거우면 피부가 더 손상될 수 있으니 주의합니다.
- 동상부위를 절대 문지르지 않습니다.
- 물집이 있는 경우 터지지 않게 살균거즈를 붙입니다.
- 심한 경우 신속히 의료기관으로 이송하는 것이 최우선입니다.

동창

저온다습한 상태에서 추위 노출 시 피부와 피부조직의 염증 반응으로 심한 경우 울혈, 물집, 궤양 발생합니다.

동창 응급처치

- 언부위를 따뜻한 물에 담구기, 살살 마사지하면서 혈액순환을 돕습니다.
- 동창부위를 청결하게 유지하고 보습합니다.