



사랑 속에서  
바르고  
즐거움  
자라는 어린이

# 9 위생보건의식

- 펴낸이: 교장 장 문 순
- 살핀이: 교감 조 영 화
- 엮은이: 보건교사 김은지
- 전주송천초등학교 보건실

나와 내 가족의 건강을 위해 꼭 지켜야 할 추석연휴 생활 방역 수칙

## 성묘할 때

진드기 매개 감염병

- ⊙ 벌초 할 때 풀 위에 옷 벗어놓지 않기
- ⊙ 성묘를 드릴 때는 돗자리 등 이용하기
- ⊙ 진드기 기피제 사용하기
- ⊙ 성묘나 벌초 시 피부 노출을 최소화하기 위해 긴 옷 입기
- ⊙ 야외활동 후 귀가하는 즉시 목욕하기



수인성·식품매개 감염병

## 명절음식 준비할 때

- ⊙ 30초 이상 비누로 올바른 손씻기
- ⊙ 음식은 충분히 익혀 먹기
- ⊙ 물은 끓여 마시기
- ⊙ 설사 증상이 있는 경우에 조리하지 않기
- ⊙ 위생적으로 조리하기



# 추석 연휴 감염병 예방법

건강한 추석 보내고  
안전하고 즐거운 2학기 만들어요!

## 식사를 할 때

코로나19, 결핵,  
인플루엔자 등 호흡기 감염병



- ⊙ 30초 이상 비누로 올바른 손씻기
- ⊙ 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 기침하기
- ⊙ 기침이나 발열 등 의심증상 시 조기에 진료받기
- ⊙ 호흡기 증상이 있을 시 마스크를 착용하기
- ⊙ 예방접종 받기

## 해외여행을 갈 때

해외유입 감염병



- ⊙ 해외여행지 감염병 확인하기
- ⊙ 출국 전 예방접종, 예방약, 예방용품 챙기기
- ⊙ 긴 옷을 입고 모기 퇴치제품을 사용하여 모기에 물리지 않기
- ⊙ 입국 시 검역관에게 건강상태질문서 제출하기
- ⊙ 귀국 후 증상발생 시 해외여행력 알리기

귀경귀가 후에는 집에서 머무르며 발열·호흡기 증상 등을 관찰해 주세요!



## 가을철 감염병 예방

가을철 열성 감염병은 들쥐 배설물이나 쥐진드기에 의해 주로 9~11월에 발생하여 발열과 두통 등 전신증상을 유발하고 심할 경우, 사망에 이를 수 있습니다.

특성 종류	감염경로	증상	발생 시기
유행성 출혈열	들쥐, 집쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파	고열, 두통, 복통	7월, 10월~12월
렙토스피라증	감염된 동물(들 고양이, 들쥐)의 소변으로 배출된 균이 몸에 난 상처를 통해 전염	고열, 두통, 근육통, 눈의 충혈	9 ~ 11월
쯔쯔가 무시	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	진드기에 물린 상처, 열, 두통, 발진	9 ~ 11월

### 가을철 발열성질환 감염예방 요령

- 산과 들에서는 긴 옷을 입습니다.
- 잔디 위에는 자리를 깔고 앉으며, 잔디에서 옷을 말리지 않습니다.(잔디에 있는 들쥐 등의 동물 배설물을 통해 감염될 수 있습니다.)
- 야외에서 집에 돌아오면 옷을 털고 목욕합니다.
- 눈·발에서 작업 시, 장화, 장갑 등 보호구를 착용하고 피부 노출을 피합니다.
- 야외활동 후 갑작스런 고열 시 반드시 의료기관이나 보건소를 방문하시어 진료를 받으시기 바랍니다.

## 9월 9일은 귀의 날

숫자 '구'와 '귀'의 발음이 비슷하며, 귀의 모양과 비슷한 숫자인 '9'를 연속 선택하여 매년 9월 9일, 대한이비인후과학회가 **귀의 날**로 정했다고 합니다.

최근에는 이어폰, 헤드폰 사용으로 청소년 소음성 난청이 증가 추세로 건강한 귀를 위한 생활 수칙은 무엇일까요?

- ① 큰 소음은 피해요.
- ② 귀지를 함부로 파지 않아요.
- ③ 귀에 염증이 생기지 않게 해요.
- ④ 60-60 법칙 지켜요. (음악을 들을 땐 최대 음량의 60% 이하로 하루 60분만 듣기)

### 소음성 난청 예방법

			
<b>음량 제한</b> (85dB 이하)	<b>소음 상황 시 이어폰 과사용 주의</b>	<b>일제형 이어폰 사용 자제</b>	<b>1시간마다 10분 휴식</b>

## 수족구 주의 안내

### 수족구병이란?

코사키 바이러스가 일으키는 바이러스성 질환으로, 입과 손, 발에 수포성 발진 증상이 발생합니다. 주로 4세 이하 소아에게 발병하기 쉬우며, 전염성이 강하고 초기 증상이 심해 각별한 주의가 필요합니다.

### 시기별 증상



### 초기 증상

**발진과 수포**

- 혀, 볼안쪽, 구강점막, 인두, 구개, 입천장, 잇몸, 입술
- 손등
- 발등

**전신증상**

- 발열, 무력감, 식욕감소

**위장증상**

- 설사, 구토

\* 입 안쪽의 수포로 음식을 먹는 것이 어려울 수 있으므로, 아이가 음식 섭취, 물 마시기를 힘들어 한다면 수족구병을 의심해 보세요.

### 감염경로 및 예방법

**감염경로**

- 감염자의 호흡기 분비물 (침, 가래, 콧물 등)
- 감염자의 대변
- 물집의 진물

**예방법**

- 올바른 손씻기를 생활화
- 장난감, 놀이기구, 집기 등 청결 유지
- 수족구병이 의심될 경우 바로 병원 진료

## 코로나19 2학기 주요 개정내용

주요내용	제 7판	제 8판(2022.8.10 교육부)
마스크 착용	실내 전체 마스크 착용	모든 실내 마스크 의무 착용, 실외는 착용 의무 해제 ※ 단, 50인 이상 참석하는 실외집회, 50인 이상 관람하는 실외 공연·스포츠 경기는 착용 의무 유지 ※ 실외 마스크 착용 적극 권고사례 제시
발열 검사	일일 2회 실시 (등교 시, 점심시간 전)	일일 1회 실시 (등교 시)
유증상자 검사용 신속항원 검사도구 지급	미지급	전체 학생 및 교직원에게 2개씩 지급 (증상발생 시 개인별 검사 실시)

## 개인방역 6대 수칙

- 1 코로나19 예방접종 완료하기
- 2 올바른 마스크 착용으로 입과 코 가리기, 실내 음식물 섭취 등 마스크를 벗는 시간은 가능한 짧게
- 3 30초 비누로 손 씻기, 기침은 옷소매에
- 4 1일 3회(회당 10분) 이상 환기, 다빈도 접촉부위 1일 1회 이상 주기적 소독
- 5 사적 모임의 규모와 시간은 가능한 최소화 하기
- 6 코로나19 증상 발생시 진료받고 집에 머물며, 다른 사람과 접촉 최소화

## 코로나19 유증상자 발생시 대처요령

○ 등교 후 코로나19 유증상자
- 유증상자는 보건용 마스크 착용(KF80 이상) 후 일시적 관찰실로 이동 조치, 보호자에게 연락 및 진료·검사 안내
○ 등교 전 증상이 있는 경우
- 등교(출근)하지 않고 자가진단앱에 증상여부 입력 및 검사(가정 또는 의료 기관 방문 등)를 실시
- 유증상자는 신속하게 검사(자가검사, 의료기관 방문 등) 또는 진료 실시 권고, 검사 결과 '음성'이면 등교 가능하나 증상이 지속되거나 심해지면 의료기관 방문 진료·검사 실시 권고
- 자가검사 결과 '양성' 일 때 의료기관, 보건소(선별진료소) 등을 방문하여 추가 검사 실시
○ 동거인이 확진자인 경우
- 10일간 권고 준수 기간 (검사 2회 권고) (3일이내 PCR 검사 또는 전문가용 신속항원검사 1회, 6~7일차 신속항원검사 1회 권고. PCR 검사시 검사 결과 음성 확인시 까지 등교중지)
○ 확진자 격리해제 후
- 3일간 주의권고기간, KF94(또는 이와 동급) 마스크 상시 착용, 감염 위험 높은 시설 이용 제한 준수
○ 학급내 확진자 발생시
- 증상 발생 여부 주의깊게 살피며 유증상 시 가정 또는 병원에서 검사 및 진료 (유증상 시 되도록 병원 진료 및 검사 권고)
- 고위험 기저질환자인 경우 학교장 확인서 첨부 후 PCR 검사 받을 수 있음

코로나19예방을 위해 증상확인과 건강상태 자가진단 어플을 적극적으로 시행해주시기 바랍니다.