



사랑 속에서
바르고
슬기롭게
자라는 어린이

2024년 7-8월 보건소식지

· 펴낸이: 교장 한 옥 희
· 살핀이: 교감 조 영 화
· 엮은이: 보건교사 김은지
· 전주실천초등학교 보건실

최근 기후변화로 인한 갑작스러운 이른 폭염과 장마가 우리의 건강에 많은 영향을 미치고 있습니다. 더위가 시작되면서 변질된 물, 음식 섭취로 인한 수인성 감염병과 모기까지 기승을 부릴 것으로 알려져 건강관리에 더욱 많은 주의가 필요합니다. 7-8월은 방학이 있는 기간인 만큼 평소 몸에 이상이 있거나 정기검진이 필요한 학생은 병원에 방문하여 적절한 진료를 받고, 규칙적인 생활과 운동으로 건강한 여름을 보내시기 바랍니다.

특히 4학년 학생들은 방학기간 동안 구강진료 지원 사업(덴티아이)에 참여하여 평생 구강 관리의 초석을 다지는 중요한 기회가 되시길 바랍니다.

방학기간! 건강상태 점검하기

학교에서 실시한 검진
결과에 이상이 있었으나
아직 병원에 못 갔나요?

자주 아프거나
불편한 곳이 있나요?



아래에 해당 된다면 여름방학을 이용해 꼭 진료를 받으세요!

1. 시력이 한쪽이라도 0.7이하인 학생
2. 충치가 있거나 부정교합이 있어 교정이 필요한 학생
3. 소변검사 결과 요잠혈, 요단백, 요당이 나온 학생
4. 이외 반복되는 증상(이유 없는 두통, 복통, 관절통 증상)이 있는 학생
5. 초등학교 4학년은 구강진료지원사업 참여하기(덴티아이앱)

방학기간 성폭력 예방하기

- 01 학원이나 학교를 오가는 동안 혼자 다니지 않고 짝을 만들어 함께 다녀요
- 02 학원이나 학교 활동 후 운동장이나 놀이터에서 혼자 놀지 말고 즉시 귀가하기.
- 03 피서지에서는 혼자 다니지 말고 꼭 보호자와 함께 다니기
- 04 집에 자녀를 혼자 두실 경우, 언제든지 자녀가 도움 요청 할 수 있는 **연락처**를 메모해 주세요.

[질병정보] 여름철 감염병 예방 [수족구병]

소아에게 흔한 감염병 수족구병

수족구병이란?

바이러스 감염으로
손, 발, 입 안에 수포성
발진이 특징적으로 생기는 질환
주로 4세 이하의 소아에게 발생

원인

장바이러스의 일종인
코사키A 바이러스 또는
엔테로바이러스 71의 감염
직접 접촉에 의해 감염
(주로 침, 타액, 체액 또는 배설물)

증상

“ 처음 2~3일 동안 증상이 가장 심하고 대부분 7일 안에 자연회복 ”

특징적 증상

손, 발, 입 안에 생기는
작은 수포성 발진

동반 증상

열, 인후통, 식욕부진

합병증

드물게 뇌막염, 뇌염, 심근염 등
발생 가능

진단 검사

대개 미열이 나는 어린이의
손 발 입에 수포성 발진
증상으로 진단

필요시 바이러스 검사 실시

치료

특별한 치료 없고, 증상 조절 치료

열 조절, 구강 청결을 유지

조금씩 자주 물과 음식 섭취

탈수, 저혈당의 위험이 있는
경우에는 진료 후 수액치료

예방

예방접종 백신은 없음

올바른 손씻기를 생활화

장난감, 놀이기구,
침기 등의 청결 유지

수족구병이 의심되면 바로
진료, 타인과의 접촉 최소화
하는 것이 중요

삼성서울병원과 함께
건강한 하루 보내세요

감수: 삼성서울병원 소아청소년과 김예진 교수
문: 본 센터에서 제작한 어린이용 보건소식지입니다. 이를 무단 이용하거나 무단 전재·복제·배포를 할 수 없습니다.
(Copyright) 2024년 by SAMSUNG MEDICAL CENTER. All Rights Reserved.

[질병정보] 여름철 감염병 예방 [유행성각결막염]

가천대 길병원 healtip TV

유행성 각결막염 일으키는 흔한 바이러스

아데노바이러스 엔테로바이러스

가천대 길병원 healtip TV

유행성 각결막염
약 5~7일의 잠복기 후 급성으로 증상 발생

유행성 각결막염 증상

눈 충혈	증가하는 눈곱과 눈물
눈 이물감	눈 간지러움
눈부심	통증
어린이는 고열·설사·인후통 동반하기도	

가천대 길병원 healtip TV

접촉으로 전파하는 **유행성 각결막염**
발병 후 2주 동안 전염성 매우 강해

물놀이 즐기는 여름철
오염된 물을 통해 쉽게 전염

가천대 길병원 healtip TV

물놀이에 따른 유행성 각결막염 예방하려면

- 물안경을 착용한다
- 콘택트 렌즈는 가급적 사용을 피한다
- 콘택트 렌즈가 필요할 땐 희화용을 이용한다

가천대 길병원 healtip TV

유행성 각결막염 '전염' 막으려면 기억하세요!

- 환자는 사람이 많이 모이는 곳을 피한다
- 환자는 손을 자주 씻어서 전염 위험을 낮춘다
- 환자의 가족은 수건·비누·침구 등을 따로 사용하고, 신체접촉도 줄인다

출처[가천대 길병원 헬스팁TV]

[질병정보] 여름철 감염병 예방 [냉방병]

더운 여름 냉방으로 실내 시원한 온도와 외부 더운 온도가 지속적으로 반복됨에 따라 가벼운 감기증세의 냉방병이 있을 수 있습니다. 코로나19, 인플루엔자와의 증상과도 비교적 비슷하므로 특히 주의가 필요합니다.

- ▶ **증상** : 두통, 재채기, 콧물, 코막힘, 나른함, 피로감, 소화불량, 설사 등
▶ **예방법** :

- 1) 실내외 온도 차이는 5~6℃ 이내로 하고, 사람이 적은 방향으로 에어컨 송풍 방향을 맞춘다.
- 2) 에어컨의 찬 공기가 직접 몸에 닿지 않도록 하고, 긴 소매의 겹옷을 준비한다.
- 3) 에어컨은 1시간 가동 후 30분 정도 정지한다.
- 4) 실내 공기를 자주 환기 시킨다.
- 5) 외부에 나가 자주 바깥 공기를 마신다.
- 6) 면역력을 높인다. (과일, 비타민c 섭취, 체조, 스트레칭)



소아비만 예방하기

▶ 소아비만

- ① 일반적으로 소아비만은 2세부터 18세까지의 나이 그룹을 대상으로 하며, 아동이 성장하고 발달하는 중요한 단계로 비만이 발생하는 위험요소가 많기 때문에 주의해야 한다.
- ② 주요한 요인으로선 유전, 식습관과 영양, 신체 활동 부족, 환경적 요인 등이 있다.
- ③ 비만은 육체적 건강 문제뿐 아니라 정신적으로도 문제를 일으킬 수 있다.
- ④ 체력이 저하되어 학업 및 운동 수행능력이 떨어질 수 있다.
- ⑤ 고혈압, 당뇨병, 각종 암 등 여러 질환이 생길 수 있으며 스트레스를 받고 예민해져 자신감이 떨어지고 우울해질 수 있다.

▶ 비만 예방을 위하여

- ① 건강한 식습관과 올바른 식품 선택하기(인스턴트 제한)
- ② 적절한 운동하기
- ③ 음식을 먹을 때 식사 속도를 늦추고 식사 시간 동안 음식을 충분히 씹어 먹기
- ④ 비만과 식이장애를 예방하기 위해서 건강 체중과 올바른 식생활에 대해 이해하고 실천하기

