

4월 보건 소식지

4월 7일은 보건의 날

세계보건기구(WHO)는 공공 보건의 중요성을 알리고 전 세계의 관심과 협력을 이끌어 내기 위해 1948년 4월 7일 창설 기념일을 세계 보건의 날로 지정했으며 지금까지 사람들의 건강을 지키고 질병을 예방하기 위해 적극적으로 노력하고 있습니다. 2024년 세계 보건의 날 주제는 **'나의 건강, 나의 권리'**입니다. 안전한 식수, 깨끗한 공기, 좋은 영양, 양질의 주택, 양질의 노동 및 환경 조건, 차별로부터의 자유뿐만 아니라 양질의 의료 서비스, 교육 및 정보에 접근할 수 있는 모든 사람의 권리를 옹호하기 위해 선정되었습니다..

[감염병 예방] 수두. 유행성이하선염

수두와 유행성이하선염은 집단감염을 일으킬 수 있기 때문에 **확진자는 전염기간 동안 등교중지**를 해야합니다.
수두와 유행성이하선염의 증상과 등교중지 기간에 대해 알아보시다.

수두

감염자와 직접 접촉하거나 환자의 기침, 물집에서 공기 중으로 나온 바이러스에 노출되었을 때 감염.
(주로 4~6세 소아에서 발생)

수두의 증상

수두의 잠복기는 14~16일이며, 총 3단계에 걸쳐 진행됩니다.

1단계 권태감과미열이 나타나는 전구기

2단계 반점, 수포 등이
머리⇒몸통⇒사지로
진행되는 발진기

3단계 모든 병변에
딱지가 생기는 회복기



격리기간(등교중지 기간)

모든 수포에 딱지가 앉을 때까지
(딱지가 안 생기면 24시간 이상 새로운 발진이 없을 때까지 격리니다.)

유행성이하선염

볼거리라고도 불리며 호흡기 분비물을 통해 바이러스가 전파되어 감염.
(주로 4~6세 소아, 13~18세 청소년에서 발생)

유행성이하선염의 증상

14~18일의 잠복기를 거친 후에
발열, 두통, 근육통, 구토 등의 증상이 1~2일 나타나며,
보통 **귀밑 침샘(이하선)의 부종**이 이틀이상 지속됩니다.

격리기간(등교중지 기간)

이하선염 증상(이하선 부종) 발현 후 5일까지



[질병정보] 알레르기비염

알레르기비염이란?

코 점막이 특정한 물질 때문에 과민반응을 일으키는 질환.

알레르기비염 진단

감기와와의 구분과 정확한 진단 위해 피부반응, 혈액검사가 필요!

- 감기 : 10일 이내 완치, 근육통, 발열 등 전신질환 동반
- 알레르기비염 : 근육통, 발열 등 전신질환 없음
많은 콧물, 재채기 등이 3개월 이상 지속

알레르기비염 예방관리 수칙

- ▶ 실내는 청결하게 유지하고, 대기 오염이 심한 날은 외출을 삼가거나 마스크를 착용해요!
- ▶ 비염의 원인 및 악화 요인을 검사로 확인한 후 회피해요.
- ▶ 금연하고, 간접흡연도 최대한 피해요.
- ▶ 감기에방을 위하여 손을 잘 씻어요.
- ▶ 효과와 안전성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료해요.

알레르기비염 증상

- 대표적인 증상 : 재채기, 콧물, 코막힘**
- 연속적, 발작적 재채기
 - 맑은 콧물
 - 눈과 코 부위의 가려움
 - 코막힘

알레르기비염의 원인은 무엇일까?



부모로부터 알레르기 체질을 물려받은 사람이 주위
환경의 알레르기 유발 물질을 만나 증상 발현.

*알레르기비염은 기후변화, 감기, 오염된 공기, 스트레스로 악화될 수 있어요.

알레르기비염 증상의 순서

코막힘 ▶ 콧물, 재채기 ▶ 눈물, 두통 ▶ 후각감퇴 ▶ 폐쇄성 비염

발열아동 건강관리

- 가정에서 열이 (37.5도 이상)이 있는 경우 해열제를 복용하고, 등교하지 않도록 해주세요. 열을 동반한 감염력있는 질환이 많으므로 전문의진단 및 가정안정이 요망 됩니다.
- 타이레놀·이부프로펜 등 해열제 투약 없이 24시간 동안 열이 없을 경우 등교 가능합니다.
- 감염병(법정감염병)에 걸리면?
 - 담임선생님께 연락
 - 병원진료
 - 가정격리(등교중지)
 - 병명과 치료 및 격리기간이 명시된 의사소견서 또는 진료소견서를 학 교로 제출(결석처리하지 않음)
 - 타인에게 감염시킬 수 있는 기간 동안 외출을 자제하고 가정에서 요양하도록 하는 것으로, 학원을 포함한 기타 단체 활동에 참여를 금지합니다.

학교금연구역 안내

"금연표시가 없어도 금연은 기본입니다."

군산 수송초등학교는 **학교 전체가 금연구역**으로 교내에서 흡연이 금지됩니다.

- 2012년 4월 1일부터 금연구역을 운동장을 포함한 학교 전체와 절대정화구역(학교출입문으로부터 50m까지의 지역)까지 절대 금연 구역으로 지정되어 흡연이 금지됩니다.
- 교직원은 물론이고, 공휴일 학교시설 이용자(조기축구회 등), 학교 방문객 및 학부모 등 모두에게 해당이 되며 금연구역에서 흡연하는 경우, **10만원 이하의 과태료**가 부과(국민건강증진법제34조) 됩니다.



디지털 성범죄 예방

디지털 성범죄란?

카메라나 인터넷과 같은 디지털 매체를 이용하여 상대의 동의 없이 신체를 불법 촬영하여 저장, 유포 협박, 전시·판매하는 등의 사이버 공간, 미디어, SNS 등에서의 성적 괴롭힘을 일컫습니다.

대처방법

"피해를 인지했다면 본인이 피해자이든 피해자가 아니든 **적극적으로 신고**해야 피해를 최소화할 수 있다. 피해 사실을 알게 된 경우 가장 중요한 것은 증거 수집이다. 유포된 사이트를 아는 경우에는 링크를 확보해두고, 메신저 증거물이 있을 경우 캡처하고 채팅방을 나가면 안 된다. 그리고 디지털 성범죄 피해자를 지원하는 기관에 연락하길 바란다. 삭제 지원 사이트의 경우 피해자에게 삭제 비용을 요구하지만, 관련 지원 기관에서는 무료로 불법 유포 영상물의 삭제와 경찰 신고에 필요한 피해 사례 수집(채증) 작업을 도와준다. 또 전문 상담과 의료비, 무료 법률서비스 등도 지원받을 수 있다."



봄철 감염병 예방

• 수족구병·유행성이하선염 공통 예방수칙 •



올바른 손씻기

흐르는 물에 비누를 사용하여 30초 이상 꼼꼼하게 손 자주 씻기



올바른 기침예절

기침, 재채기를 할 때 휴지, 옷 소매로 입과 코 가리기



접촉 최소화

의심되면 바로 진료, 타인과의 접촉 최소화



아이들이 실천할 수 있도록 부모님의 건강수칙 교육이 반드시 필요합니다!