

	<p>백산중 2025-037</p>	<p align="center">가 정 통 신 문 https://school.jbedu.kr/whitesan 교무실 063-582-2046, 행정실 063-584-2053 팩 스 063-583-4647 (56323) 전북 부안군 백산면 백산로 379</p>	<p align="center">행복한 교육공동체⁺  전라북도교육청 JEOLLABUKDO OFFICE OF EDUCATION</p>
주 제 : 인플루엔자 관리지침 안내 가정통신문			

학부모님 안녕하십니까? 학부모님 가정에 건강과 행복이 가득하시길 기원합니다.

최근 인플루엔자(독감)이 유행입니다. 교육부와 질병관리청에서는 인플루엔자 예방 및 관리를 위한 관리지침을 알려왔으니, 학생.학부모님은 감염병 예방관리에 참고하여 주시기 바랍니다.

봄철은 날씨의 변화가 많습니다. 초여름과 초겨울 날씨가 번갈아 있습니다. 학생들 스스로 여벌옷, 따뜻한 옷을 챙길 수 있도록 학부모님의 지도를 부탁드립니다.

기숙사 생활을 하는 우리 학교 특성상 **반드시 주말 동안 건강 상태를 확인하고 특이사항이 없는 경우에만 기숙사에 입소하기(개인 건강 유지, 감염병 예방을 위해)**를 요청 드립니다. 함께 건강하고 행복한 학교를 만들기 위해 부탁드립니다.

1. 학생 빈발 감염병의 특성과 관리 방안

가. 인플루엔자

1) 인플루엔자란?

- 인플루엔자바이러스(Influenza virus A·B·C) 감염에 의한 급성 호흡기 질환

2) 임상증상

- 전신 증상 및 호흡기 증상이 갑자기 시작됨.
 - 고열(38~40℃), 마른기침, 인후통 등 호흡기 증상
 - 두통 근육통, 피로감, 쇠약감, 식욕 부진 등 전신증상
 - 그 외에도 콧물, 코막힘, 안구통, 구토, 복통 등이 동반될 수 있음
- 주로 소아에서는 구토, 오심 설사 등의 소화기 증상이 동반
- 대부분 경증으로 자연 치유되지만 노인, 영유아, 만성질환자, 임신부 등은 합병증 발생 또는 기저질환의 악화로 입원치료를 받을 수 있고 일부는 사망에 이를 수 있음

임상증상



* 참조: 질병관리청(2022) <https://www.kdca.go.kr>


◀ 호흡기감염병 예방 수칙 ▶

- 기침예절 실천
 - 기침할 때는 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 하기
 - 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기
 - 기침 후 반드시 올바른 손씻기 실천
 - 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기
- 올바른 손씻기의 생활화
 - 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
 - 외출 후, 식사 전·후, 코를 풀거나 기침·재채기 후, 용변 후 등
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- 실내에서는 자주 환기하기
 - 2시간마다 10분씩 환기
 - 학교, 어린이집 등 공공시설에서는 출입문과 창문을 동시에 열기
- 발열 및 호흡기 증상이 있을 시 의료기관 방문하여 적절한 진료 받기

어린이 및 학생의 준수사항

- 1) 유행 시기 전까지 예방접종 받기
- 2) 개인 위생 준수
 - 올바른 손씻기 및 손소독의 생활화
 - 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
 - 소독제(알코올 60% 이상) 20초 이상 비벼서 말리기
 - 외출 후, 식사 전·후, 코를 풀거나 기침 또는 재채기 후, 배변 후 등
 - 기침예절 실천
 - 기침할 때는 휴지나 옷소매 위쪽으로 입과 코를 가리고 하기
 - 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기(마스크를 버릴 때 끈 잡고 버리기)
 - 기침 후 반드시 올바른 손씻기 실천
 - 호흡기 증상이 있을 시 마스크 착용
- 3) 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- 4) 유행 시기에는 사람이 많이 모이는 장소 가지 않기
- 5) 인플루엔자 의심 증상(발열 및 기침 또는 인후통 등)을 보이는 사람과 접촉을 피하기
- 6) 인플루엔자 의심 증상(발열 및 기침, 인후통 등) 발생 시 진료를 받은 후 집에서 충분한 휴식 및 수분·영양 섭취
- 7) 인플루엔자 진단을 받은 경우 “해열제 복용없이 정상체온 회복 후 24시간이 경과할 때까지” 어린이집, 유치원, 학교 및 학원 등에 등원·등교를 하지 않도록 함

2025년 4월 22일

백 산 중 학 교 

□ 인플루엔자[독감] 바로알기

인플루엔자는 흔히 독감이라고도 불리며 인플루엔자바이러스에 의한 감염성 호흡기 질환입니다. 자녀들을 동절기 인플루엔자[독감] 감염으로 보호하기 위해 예방접종을 받는 것을 적극 권장합니다.

□ 부모님이 알아야 할 사항

1. 인플루엔자는 얼마나 위험한가요?

인플루엔자의 임상 증상은 경증에서 중증까지 나타날 수 있으며, 심한 경우 입원이 필요하거나 사망에까지 이를 수 있습니다. 특히, 어린이나 고위험군은 폐렴 기관지염, 부비동염 등 합병증이 발생하거나 입원할 위험이 높고 또한 천식, 당뇨병 그리고 뇌·신경계 장애가 있는 어린이들은 인플루엔자에 더욱 취약합니다.

2. 인플루엔자는 어떻게 감염되나요?

인플루엔자는 기침, 재채기 등 비말을 통해 사람 간 전파가 됩니다. 또한 인플루엔자 바이러스가 묻어 있는 물건을 만진 다음 손을 씻지 않고 눈, 코, 입을 만질 경우에도 인플루엔자 바이러스에 감염될 수 있습니다.

3. 인플루엔자 증상은 무엇인가요?

인플루엔자 바이러스에 감염되면 1~4일(평균 2일) 후에 증상이 나타납니다.

증상으로는 발열, 두통, 근육통, 콧물, 인후통, 기침 등이 나타나며 소아는 오심, 구토, 설사 등이 나타나기도 합니다. 발열과 같은 전신 증상은 일반적으로 3~4일간 지속되지만, 기침과 인후통 등은 해열된 후에도 며칠간 더 지속될 수 있습니다.

□ 자녀 보호하기

1. 자녀가 인플루엔자에 걸리지 않게 하려면 어떻게 해야하나요?

가장 좋은 예방 방법은 가족 모두 매년 인플루엔자 예방접종을 하는 것입니다.

2022.12.9

질병관리청

호흡기질환, 어떻게 예방할 건강!?

기침할 땐 옷소매로 기침 후엔 비누로 손씻기

• 기침예절 실천 네 가지 수칙 •



기침할 때는 휴지와 옷소매로
입과 코 가리기!



기침한 후에는 반드시
올바른 손씻기 실천!



호흡기 증상이 있을 시
마스크 착용하기!



사용한 휴지나 마스크는 바로
쓰레기통에 버리기!

올바른 기침예절 생활화로 안전한 일상 회복에 함께해 주세요!

어린이집, 유치원, 학교의

인플루엔자 바로알기

예방수칙

▶ 인플루엔자 진단시에는 어린이집, 유치원, 학교 등 등교 자제

▶ 인플루엔자 예방접종 받기

▶ 인플루엔자 유행시기에는 사람이 많은 장소 방문 자제

인플루엔자 예방수칙

예방접종 받기



증상발생 시 진료받기

인플루엔자 의심 증상 발생시 의료기관 방문하여 인플루엔자 예방접종 가능 여부 확인



발열



기침



코물



두통

가침예방 실천

나와 타인을 위한 배려, 가침예방 실천하기



기침할 때 휴지나
팔꿈치로 가리기



가침예방 마스크와 기침예절
실천하기



코물기 흡입기 착용 시
비드르 사용



기침 후 손위생
실천하기

올바른 손씻기의 생활화

효과적 방법: 비누로 20초 이상 손씻기



손씻기 방법: 비누로
20초 이상 손씻기



코물 흡입기 사용, 대변기 등
직접 후, 즉시 손씻기

올바른 손씻기 6단계



손바닥 마주잡고 손가락
사이를 문질러 씻기



손등 마주잡고 손가락
사이를 문질러 씻기



손가락 끝까지 문질러
씻기 (손가락 끝까지 문질러
씻기)



손등 마주잡고 손가락
사이를 문질러 씻기



손바닥 마주잡고 손가락
사이를 문질러 씻기



손가락 끝까지 문질러
씻기 (손가락 끝까지 문질러
씻기)