



여울보건소식

발행인 학교장 장완호
편집인 보건교사 백은희
발행일 2019. 5. 1

봄철 유행하는 감염병 주의 안내

최근 보건당국은 **수두와 유행성이하선염**이 0세~9세 이하 어린이에서 발생이 높고, **당분간 발생이 지속될 것으로 예상되어 감염을 예방하기 위한 주의가 필요하다고 강조하였습니다.**

● **수두, 유행성이하선염 (백진기염)에 걸리면?**

- ① 담임 선생님께 우선 전화로 연락
- ② 반드시 병원진료
- ③ 가정에서 격리치료(등교중지 실시)

감염 환자는 전염기간 동안에는 등원·등교(학원 등 사람이 많은 장소 포함)를 하지 않도록 하십시오.

※ 질병명과 치료 및 격리기간이 명시된 **의사소견서** 또는 **진료확인서**를 학교에 제출하면 **출석인정** 됩니다.

● **참을 수 없는 가려움이 특징인 '수두'**

수두는 4~6월과 11~1월이 계절적인 유행 시기로 6세 이하 영유아와 초등학교 중심으로 발생합니다.

수두의 주요 증상은 미열로 시작해 수포성 질환이 온몸에 퍼지면서 참기 힘든 가려움을 동반하는 것입니다. 이때 환부를 긁게 되면 감염이 일어나거나 깊은 흉터가 생길 수 있어 각별한 주의가 요구됩니다.

수두는 기본적으로 12~15개월 영아 때 1회 접종하고 수두를 앓지 않았거나 접종을 받지 않은 만 13세 이상의 경우 4~8주 간격으로 2회 접종하면 충분히 예방할 수 있습니다.

● **볼거리라 불리는 '유행성이하선염'**

유행성이하선염은 우리가 흔히 볼거리라 부르는 질병으로 **4~6월이 계절적 유행 시기**입니다. 일반적으로 면역력이 약한 영유아, 초등학교 등 집단생활을 하는 19세 미만의 연령에서 높은 발생률을 보입니다.

유행성이하선염은 1차(생후 12~15개월) 및 2차(만 4~6세) MMR 백신 접종으로 예방할 수 있다. 단, 예방 효과는 85%에 불과해서 2차 접종 후에도 유행성이하선염이 발생할 수 있으며, 전염 기간 동안에는 개인위생을 철저히 지키고 단체 활동은 잠시 중단하는 것이 안전합니다.

5월 31일은 세계 금연의 날

● 세계보건기구(WHO)가 금연 캠페인의 일환으로 지정한 날이다. 흡연하는 어른께서는 자라나는 소중한 자녀가 건강하게 자라도록 금연에 모범을 보여주시길 부탁드립니다.



● 담배의 유해성분



1. 니코틴

강력한 습관성 중독을 일으키기 때문에 의학적으로는 마약으로 분류함. 흡연 시 7초 만에 뇌에 도달하여 혈압과 맥박을 상승시킴으로써 심장에 부담을 줍니다.

2. 타르

2천여 종의 독성 화학 물질이 들어 있고, 그 속에 약 20종의 발암물질과 30가지의 중금속까지 들어 있으며, 담배를 피우는 사람과 그 주위에 있는 사람의 폐는 최소한 43가지의 발암 물질에 노출됩니다.

3. 일산화탄소

혈액의 산소 운반능력을 감소시켜 저산소증 유발, 노화 촉진함.

● **각 가정에서는**

1. 자녀의 눈에 담배가 띄지 않도록 해주세요.
2. 자녀가 보는 앞에서 담배를 피우지 마세요.

<출처: 2018학교흡연예방사업지침 대한금연학회 공개자료>

두 손의 기적, 심폐소생술

심장마비를 목격한 사람이 즉시 심폐소생술을 시행하게 되면 그렇지 않은 경우에 비해 심장마비 환자의 생명을 구할 수 있는 확률이 3배 이상 높아집니다. **심폐소생술은 심장마비 발생했을 때 인공적으로 혈액을 순환시키고 호흡을 돕는 응급치료법입니다.**

● 심폐소생술 순서



- ① 의식 확인
- ② 119 구호요청
- ③ 30회 가슴압박

- ★ 압박위치: 환자의 윗두 연결선이 흉골과 만나는 지점
- ★ 압박속도와 횟수: 1분에 120회 속도로 30회 압박
- ★ 압박깊이: 성인에서 5 - 6cm 깊이



- ④ 2회 인공호흡
- ⑤ ③, ④번 반복
- ⑥ 회복자세

비만예방- 운동의 효과

● **운동을 하면 좋은 점**

- 일상생활에 활력과 자신감을 준다.
- 몸의 신진대사를 원활해진다.
- 몸의 각 부위가 고르게 발달한다.
- 비만을 예방하고 체중을 줄여 준다.
- 우울증, 걱정, 스트레스 해소된다.
- 질병을 이겨 낼 수 있는 저항력이 생긴다.



● **어떻게 운동을 해야 할까?**

- 운동 종류: 걷기, 뛰기, 줄넘기, 수영, 등산, 자전거타기 등 가까운 거리 걸어 다니기, 체육시간 적극 참여 등
- 운동 횟수: 1주일에 3-5회 정도 운동
- 1회 운동시간: 30~50분 정도(땀이 날정도)

부모님과 함께 하는 성폭력 예방

● **성폭력은 무엇인가요?**

성폭력은 성추행과 성희롱, 성폭행을 포함해 성과 관련된 모든 정신적·신체적 폭력을 뜻합니다.

● **성폭력 피해 후 나타날 수 있는 징후**

- 신체적 손상, 비뇨기와 관련된 질병이나 두통, 위장 장애와 같은 신체적 질병의 징후
- 평소와 다르게 까다롭거나 극도의 수줍은 모습
- 평소와 다르게 자주 씻음
- 음식을 거부하거나, 선호하는 오락, 텔레비전 프로그램, 활동 등을 즐기지 못함
- 낯선 사람에 대한 지나친 공포, 어둠에 대한 공포
- 잠들기 어렵거나 약물에 시달림
- 안정감 상실과 정상적인 시간표에 부적응이 생기며 학교 생활에 변화가 옴
- 고민이 있는 것처럼 보이며, 안절부절, 분노, 짜증 증가
- 우울, 자살경향, 술이나 약물 중독, 가출 등

● **성폭력은 일어나서는 안 되는 무서운 범죄입니다. 성폭력을 예방하기 위해 자신의 감정과 의사를 정확하게 표현하고, 상대방에게 예의(禮儀)를 지키도록 합니다.**

일본뇌염 감염 주의 안내

질병관리본부는 제주도에서 작은빨간집모기가 발견되어 4월 8일 **일본뇌염주의보**를 발령하였습니다. 일본뇌염 바이러스를 가진 모기에 물리면 99% 이상은 무증상이거나 열을 동반하는 가벼운 증상을 보입니다. 하지만 드물게 급성뇌염으로 진행될 수 있고, 뇌염의 20~30%는 사망에까지 이를 수 있기 때문에 모기에 물리지 않도록 주의해야 합니다.

● **생후 12개월에서 만 12세 아동은 표준일정에 맞춰 예방접종을 꼭 완료할 수 있도록 해주세요. (※일본뇌염, 가장 좋은 예방법은 예방접종!)**

모기매개 감염병 예방수칙

- 01 외출 시 밝은 색의 긴팔, 긴바지 착용하기
- 02 모기에 물리지 않도록 기피제 사용하기
- 03 캠핑이나 야외에서 취침 시 모기장 사용하기
- 04 집 주변 고여있는 물 없애기