



10월 보건 소식

사랑과 존경으로 참과
꿈을 가꾸어 가는
여울교육

튼튼한 몸과 고운 마음으로 슬기롭게 배우는 어린이 ◆ 전주시 완산구 고사평 8길 11 ☎ 교무실 255-9077

학교 유행 감염병과 예방법

1. 인플루엔자란?

매년 11월부터 이듬해 4월까지 유행하며 인플루엔자(독감) 바이러스에 의한 감염병

1. 증상

발열, 두통, 피로감, 근육통과 함께 인후통, 기침, 객담 등 **호흡기 증상**으로 주로 나타남

2. 전파경로

감염자의 기침 또는 재채기 시 분비되는 **호흡기 비말(침방울)**로 전파

3. 예방수칙

- 인플루엔자 백신 접종
- 올바른 손씻기(물과 비누로 30초 이상)
- 기침예절 지키기



*10월 14일(목)부터 전국 백신 접종 위탁의료기관에서 어린이 독감백신을 무료로 실시합니다.

*문의: 예방접종 누리집 또는 가까운 병의원
기 안내해 드린 인플루엔자 국가예방접종 사업 가정통신문을 참고 하시기 바랍니다.

*방문확인서 제출 시 출석인정 가능

2. 유행성 각결막염이란?

여름철부터 가을까지 발생이 급증하며 아데노바이러스가 원인인 염증성 질환으로 전염성이 매우 높은 질환

1. 증상

양안의 출혈, 동통, 눈곱, 눈의 이물감, 눈물, 눈부심, 결막 하 출혈 등의 증상을 보임

2. 전파경로

감염자와의 **직접적인 접촉**으로 주로 전파되나, 오염된 물건, 수영장, 목욕탕 등에서의 **간접전파**로도 가능

3. 예방수칙

- 감염자와 접촉 금지
- 가족 중 감염자가 있을 경우 반드시 수건과 세면용품을 별도로 사용
- 손을 자주 씻고 눈을 비비지 않도록 함
- 증상이 있는 동안 수영장, 목욕탕 등 대중이용시설 이용 삼가



평상 시 감염병 예방수칙

- 1 30초 이상 올바른 손씻기
- 2 기침 예절 지키기
- 3 감염 의심 시 대중이용시설 이용 금지
- 4 예방접종 받기

만약, 감염이 의심된다면?
등원/등교하지 않고 **즉시 병원 진료**

세계 손 씻기의 날



매년 10월 15일은 "세계 손 씻기의 날"입니다. 이 날은 2008년 10월 15일 UN총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다. 올바른 손 씻기는 가장 경제적이고도 효과적인 감염 예방법입니다.



약과 함께 먹으면 독이 되는 음식

약품이 체내에 들어와 약효를 내기 위해서는 약과 함께 음식 섭취에도 각별한 주의가 필요합니다. 복용하는 약과 비슷한 효과를 내거나 혹은 약의 효과를 방해하기 때문입니다. 의약품별 복용 시 주의해야 할 식품에 대해 알아봅시다.

◆ 감기약 및 진통제와 커피

커피 등 카페인 성분은 반드시 삼가야 합니다. 감기약과 진통제에도 카페인 성분이 다량 함유돼 있기 때문입니다. 카페인 성분을 과다 복용하면 가슴이 두근거리고, 다리에 힘이 없어지는 등의 증상이 생길 수 있다.

◆ 항생제와 우유

우유나 요거트, 치즈와 같은 유제품 속 칼슘 성분이 항생제 성분과 결합해 약효를 떨어뜨리기 때문입니다. 반면에 두통이나 근육통, 치통 등에 사용하는 아스피린 등 진통소염제는 음식이나 우유와 함께 복용하는 게 좋습니다. 진통소염제 속에는 위를 자극하는 성분이 있어, 위장장애를 유발할 수 있는데, 우유나 음식물이 이를 완화해 주기 때문입니다.

생활 속 응급 처치

❖ 발에 쏘였을 때

1. 말발에 쏘이면 처음에는 붓기만 하고 괜찮다가 시간이 흐른 후 쇼크가 올 수 있으므로 빨리 병원을 방문하여 응급처치를 받습니다.
2. 딱딱한 종이나 카드로 발침을 밀어내어 뽑습니다.
3. 쏘인 부위를 비눗물로 씻고 얼음찜질을 한다.

❖ 화상을 입었을 때

1. 즉시 찬물로 상처 부위를 대고 식혀주세요
2. 물집을 터트리지 않습니다.
3. 물집이 생긴 경우 감염예방을 위해 병원치료를 받습니다.

❖ 눈에 이물질이 들어갔을 때

1. 먼지나 이물질이 들어간 경우 눈을 비비지 않습니다.
2. 먼지가 들어간 경우, 흐르는 물에 가볍게 씻습니다.
3. 이물질이 들어간 경우, 억지로 빼지 않고 그대로 유지한 채 병원에 갑니다.
4. 화학약품이 눈에 들어간 경우, 흐르는 물에 오랫동안 씻은 후 병원에 가야 합니다.

❖ 치아가 다쳤을 때

1. 치아가 빠지거나 부러진 경우 가능하면 찾아서 치과에 갑니다.
2. 식염수 또는 우유에 치아를 담아서 가지고 갑니다.

환절기 건강 관리

❖ 체온을 유지해요.

체온이 떨어지면 기초대사율이 떨어지고 면역력이 저하되기 때문에 질병에 걸리기 쉽습니다. 최근 환절기로 낮아진 기온에 의해 두통을 호소하는 학생들이 많습니다. 옷감이 따뜻한 겉옷을 준비하여 아침시간에 낮아진 기온으로 몸을 보호하기 바랍니다.

❖ 규칙적인 생활리듬

평소 8시간 정도의 충분한 수면을 취하고 규칙적으로 자고 일어나는 생활습관을 유지하면 면역력이 높아집니다. 특히 수면패턴이 중요한데 저녁 11부터 새벽 2시까지는 반드시 잠자리에 드는 것이 좋습니다. 이때 면역력을 강화하는 멜라토닌이라는 호르몬이 분비되기 때문입니다.

❖ 꾸준한 운동

규칙적인 운동과 스트레칭은 면역력을 높이는데 도움을 줍니다. 가벼운 운동은 깊은 호흡과 긴장이완을 통해 혈액순환을 원활하게 하고 부교감 신경을 활성화시켜 몸의 항상성(면역력 균형상태)을 유지시켜줍니다.

독감, 코로나19의 비교

코로나19·감기·독감 비교	단순 감기	독감	코로나19 (4월 2일 기준)
증상 발생 위치 코, 목, 인후염은 상부 호흡기(상기도)에서 발생하는 감염 증상, 대표적으로 감기	상부 호흡기(상기도)	상부 호흡기(상기도)	하부 호흡기(하기도)
일반적인 주요 증상 콧물, 재채기, 인후염, 발열(38도 이하), 두통 등	코물, 재채기, 인후염, 발열(38도 이하), 두통 등	두통, 전신의 심한 근육통, 기침, 목이 쉴 정도로 아픈, 갑작스러운 고열, 오한	발열, 권태감, 기침, 호흡곤란, 폐렴 등 다양한 호흡기 감염증
그 외 증상 비강(코), 구강(입), 인두(목), 상기도, 하기도, 기관지, 폐기, 세기관지			가래, 인후통, 두통, 객혈, 설사, 후각·미각 이상, 코 관련 증상은 이례적
증상 발현 순서 순차적 발현, 목이 간지럼기 시작함 → 콧물이 흐름 → 기침	순차적 발현, 목이 간지럼기 시작함 → 콧물이 흐름 → 기침	한꺼번에 동시에 발현, 증상이 나타남	한 번에 발현, 초기 증상 없음
잠복기 잠복기 없음	잠복기 없음	잠복기 없음	1~14일 (평균 4~7일)
회복(완치) 소요 기간 신종 코로나바이러스는 일반적으로 하부 호흡기(하기도)에 영향을 미침	일주일 안에 회복	일주일 ~ 몇 주 동안 길게 지속	국내 평균 20.7일

코로나19 환기의 중요성

*일상생활의 90%를 머무는 실내의 환기가 부족하면 외부환경보다 최대 10배 오염될 수 있음.

❖ 기본환기 3원칙

1. 1일 최소 3회(10분) 이상 창문 열어 환기하기

*밀접도가 높은 공간이라면 더 자주 환기를 해주세요!
(교실에서는 매 쉬는 시간마다 환기하기)

2. 맞통풍이 일어나도록 문과 창문 동시에 여러개 열기

*맞 풍을 유도하여 신선한 공기가 실내에 들어오게 하고, 창문을 넓게 열기 어려울 경우 지속적으로 환기를 시킵니다.

3. 냉방 중에도 주기적으로 환기하기

*냉방 중에 환기를 하지 않으면 비말이 재순환되면서 감염위험성이 높아집니다.

청소년 흡연은 더 해롭다!

✓ 청소년 흡연의 문제점

- 니코틴이 뇌에 전달되어 뇌의 이성적 사고기능 및 분노 충동 조절 능력 발달 안됨.
- 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 만성 저산소증이 되어 학습능력 및 키 성장발육 떨어짐.
- 청소년기의 흡연 시작은 성인에서의 시작보다 니코틴 중독증에 더 깊이 빠지게 되어 더 끊기 어려워짐.

✓ 담배를 오래 피울수록, 많이 피울수록, 깊이 들어 마실수록 일찍 시작할수록 흡연의 폐해는 심각!

담배를 나에게 권하는 친구! 내 옆에서 담배를 피우는 친구!

☞ 절대 진정한 친구가 아닙니다.

