



# 3월 보건소식지

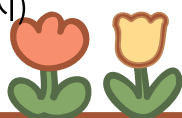


## 흔히 발생하는 감염성질환

병명	초기 증상	등원 중지 기간
코로나19	발열(37.5도이상) 기침, 호흡곤란, 폐렴	격리권고기간 5일
인플루엔자 (유행성 독감)	고열, 관절통, 호흡기 계통에 이상이 올	의사가 등교해도 된다는 진단을 할 때까지
수두	발열과 동시에 발진, 수 포	모든 발진이 딱지 가 될 때까지(발진 하루 전~7일)
유행성 이하 선염(볼거리)	발열, 귀 밑이 부어오 름, 식욕 부진	귀 밑의 부어오른 것이 가라앉을 때 까지
홍역	귀 뒤에서부터 발진, 발열	발진 후 5일까지
유행성 각결막염	충혈, 안구 통증, 눈부 심	의사가 등교해도 된다는 진단을 할 때까지
수족구병	발열, 발바닥과 구강 내 수포 및 궤양	수포 발생 후 6일 간 또는 가피가 형 성될 때까지
A형 간염	고열, 권태감, 식욕부 진, 오심, 복통, 황달	증상 발생 후 2주
결핵	피곤, 기침, 체중 감소, 식은땀	약물 치료 시작 후 2주까지

### 감염병이 의심되면?

- ☞ 담임선생님께 연락 후 병원 방문
- ☞ 담임선생님께 연락 후 격리기간까지 가정  
에서 요양
- ☞ 학교 등교 시 의사소견서 제출  
(병명, 치료기간, 격리기간 명시)



## 소아천식이란?



소아천식은  
폐와 기도의 만성 염증성 질환입니다.  
아이가 숨쉬기 어렵거나 기침, 쌉쌉거림 등의  
증상을 보일 수 있습니다.

## 소아천식의 원인 및 주요 증상

✓ 01



유전적 요인

✓ 02



환경적 요인  
(알레르겐, 공기 오염)

✓ 03



감염

✓ 기침

✓ 쌉쌉거림

✓ 호흡곤란

✓ 가슴 답답함

## 소아천식의 원인 및 주요 증상

🔍 병원에서 검사를 통해 진단할 수 있습니다.



폐기능 검사



알레르기 검사



증상기록



## 소아천식 관리 방법

01 규칙적인 약물복용



02 알레르기 유발요인 피하기



03 정기적인 병원 방문



## 일상생활 속 천식관리 팁



깨끗한 환경유지



건강한 식습관



규칙적인 운동



소아천식도 효과적으로 관리할 수 있습니다.

## 미세먼지

### 1. 미세먼지! 왜 조심해야 하나요?

- 미세먼지는 숨 쉴 때 코 점막을 통해서 걸러지지 않고, 인체 내부까지 직접 침투하기도 합니다.  
단시간 흡입으로는 갑자기 신체 변화가 나타나지 않으나 장기간 지속적 노출 시 천식과 폐질환, 심혈관질환 등 각종 질병이 유발될 수 있습니다.

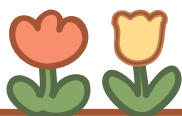
### 2. 일기예보처럼 미세먼지를 예보한다구요?

- 환경부에서는 대기오염으로 인한 국민 건강 피해를 최소화하기 위해 미세먼지 농도를 하루 4번 예보하고 있습니다.

- 예보 등급을 좋음, 보통, 나쁨, 매우나쁨의 네단계로 구분
- 하루 4회(오전5시, 오전11시, 오후5시, 오후11시) 예보
- 미세먼지 실시간 농도가 건강에 위해한 수준으로 상승할 경우 주의보나 경보 발령

- 주의보: 미세먼지 시간당 평균농도  $150\mu\text{g}/\text{m}^3$  이상

- 경보: 미세먼지 시간당 평균농도  $300\mu\text{g}/\text{m}^3$  이상



### 3. 미세먼지가 인체에 미치는 영향



- 미세먼지는 피부와 눈, 코, 인후 점막에 물리적 자극을 유발하고, 크기가 매우 작아 숨쉴 때 폐로 흡인되어 호흡기에 영향을 미치며, 신체 여러 장기에 산화손상을 촉진하여 염증반응을 일으킬 수 있습니다.

### 4. 미세먼지(오존) 대응 기본 건강수칙

- 평소 미세먼지 예보를 확인하기
- 미세먼지 노출 후 나타나는 증상을 확인하기 (호흡곤란, 가슴 답답함, 눈이나 피부 자극 증상, 기침 등)
- 외출 후 깨끗이 씻기
- 물과 비타민C가 풍부한 과일, 채소 섭취하기
- 환기, 물청소 등 실내 공기질 관리하기
- 실내 오염도가 높을 때는 자연환기 또는 기계환기 실시(단, “나쁨” 이상 시 자연환기 자제)
- 실내 물걸레질 등 물청소를 실시하거나, 공기청정기를 가동(필터 주기적 점검, 교체)
- 금연하고 간접흡연을 피하세요
- 미세먼지를 발생시키지 않도록 하기 (촛불 켜기, 향 피우기, 방향제 등 사용 자제)
- 대기오염 유발행위 자제하기(대중교통 이용, 폐기물 태우는 행위 등 자제)
- 스프레이, 드라이클리닝, 페인트칠, 신나 사용을 줄임
- 예경보 확인 방법 : 에어코리아 홈페이지 ([www.airkorea.or.kr](http://www.airkorea.or.kr)), 모바일 앱 (우리 동네 대기정보), 지자체별 문자서비스 신청

2025. 3. 4.

영원초등학교