

청명고 학생 여러분 안녕하세요? 개학을 맞아 방학기간 동안 해외여행을 다녀온 학생 중 감염병 의심 증상이 있는 경우 의료기관 진료를 받기 바랍니다^^

건강검진 후 건강관리

☆ 시력관리

1. 스마트폰, 게임기, TV 등 디지털 기기를 즐기는 학생들이 많아지면서 약시, 근시, 난시, 사시 등 시력 이상을 겪고 있는 학생이 크게 늘어나고 있습니다. 따라서 시력보호의 필요성 및 시력검사의 중요성도 점점 높아지고 있습니다.
2. **시력검사 결과가 0.7이하이면** 근시를 의심할 수 있습니다. 처음으로 안경을 쓰고자 할 때는 **안과 진료**를 받습니다.

☆ 고지혈증 관리

1. **고지혈증이란?** 혈중에 지질(지방) 성분이 증가한 상태
2. **증상은?** 대부분 증상이 없지만 일부에서 합병증이 발생하면 그와 연관된 증상이 생길 수 있다. 예를 들어 혈액 내에 중성지방이 크게 증가하면 췌장염이 발생할 수 있으며 췌장염의 증상은 복통으로 나타날 수 있다. 콜레스테롤이 혈관벽에 쌓여 죽상경화증을 일으키고 그 결과 협심증, 심근경색, 뇌졸중 등 심혈관계 질환을 일으킨다.
3. **예방과 치료는?** **식사 조절과 운동을 통한 생활 습관 개선** 및 적절한 체중을 유지하는 것과 함께 약물치료가 고지혈증 치료의 중심이 된다.

☆ 치아우식증, 치주질환, 부정교합

구강검진 시 치아우식증(충치), 치주질환, 부정교합 '치료요함' 결과를 받은 학생은 치료를 받아야 합니다. 충치는 절대로 저절로 치유되지 않으니 충치가 있다면 빨리 치료를 받는 것이 덜 아프고 경제적입니다.

☆ 비만관리

비만은 각종 성인병과 질병을 일으킬 수 있습니다. 비만 학생은 체중을 줄이도록 노력하며, 정상인 학생은 비만 예방을 위해 매일 운동을 하고, 골고루 먹는 식습관을 가집니다.

☆ 비만예방에 지킬 5가지 습관

- ① 열량이 높은 피자, 햄버거, 치킨, 청량음료, 아이스크림, 과자는 가능한 먹지 말자.
- ② 패스트푸드는 피하고 밥, 국, 김치, 나물 등 밥 과일 등을 먹는 습관 형성.
- ③ 컴퓨터 게임만 하지 말고 주 3회이상 규칙적인 운동.
- ④ 음식을 천천히 꼭꼭 씹어 먹는 습관과 자신에 맞는 운동을 정하여 규칙적으로 한다.
- ⑤ 충분한 수면시간은 노폐물을 분해하고, 성장을 촉진하는 중요한 시간입니다.

건강하고 즐거운 추석 연휴를 위하여

식중독예방	과식은 금물
	
화상주의	벌집, 뱀 주의
	

🌀 벌초 및 성묘 갈 때 주의할 점

1. **벌과 뱀의 활동이 왕성하므로 주의**
- 긴 옷 준비, 향수 자제
2. **유행성 출혈열 등 가을철 열병 예방**
- 들에 사는 쥐나 진드기의 배설물 혹은 진드기에 직접 물려 전염되므로 긴 팔 옷이나 긴 바지를 입고, 풀밭에 드러눕지 않도록 해야 합니다. (뒷면 참조)
3. **낮에는 기온이 높으므로 식중독을 주의합시다.**
- 한낮의 기온은 여전히 높으므로 익힌 음식이라도 쉽게 상해 식중독에 걸릴 수 있으므로 조리한 식품은 상온에서 2시간 이상 보관하지 말고, 마실 물은 충분히 끓여서 준비하고, 과일을 계곡물 등에 씻어 먹다가 계곡 물에 사는 노로 바이러스에 감염될 수 있으므로 미리 깨끗이 씻어서 가져가도록 합니다.

🌀 말벌을 조심하세요.

말벌이 달려들 때는 자세를 낮추고 팔을 휘젓지 말고 움직임을 작게 하고 재빨리 그 장소를 빠져나갑니다.

1. **벌집을 발견하면 함부로 손대지 말고 119로 연락한다.**
2. **꿀벌에 쏘였을 때는 재빨리 침을 빼냅니다.**
(말벌에 쏘였을 경우는 침이 피부에 박히지 않기 때문에 빼지 않아도 됨)
3. **냉찜질**을 해주면 통증과 부기가 가라앉습니다.
4. **호흡곤란, 전신 두드러기 증상이 있을 경우 즉시 병원**으로 갑니다.

《뒷면 계속》

가을철 발열성 질환

가을은 야외활동이 많아지는 시기입니다. 이때는 동물 배설물에 노출되거나 진드기 등에 물려 전염되는 감염질환에 유의해야 합니다. 이 중 발생 빈도가 높은 **쯔쯔가무시증**을 소개하고자 합니다.

▶ 쯔쯔가무시증이란?

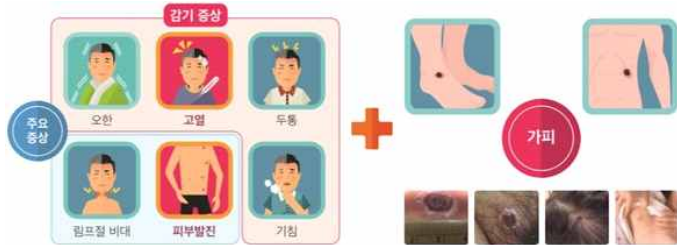
쯔쯔가무시증은 쯔쯔가무시균에 감염된 털진드기 유충이 사람을 물 때 그 균이 사람의 몸속으로 침투하여 발생하는 대표적인 가을철 발열성 질환입니다.



▶ 야외에서 풀숲과 접촉 가능한 모든 경우에 발생할 수 있습니다.

- 풀숲에서의 야외활동
- 야생식물 채취
- 감 따기 및 밤 줍기
- 캠핑 또는 등산
- 농작업 지원
- 주말농장 가꾸기

▶ 주요 증상을 인지하여 조기에 치료하는 것이 중요합니다.



증상은 야외활동 및 야외작업으로부터 10~12일 지난 후에 나타납니다. 증상이 나타나면 즉시 의료기관을 방문하여 꼭 치료 받아야 합니다. 조치치료 시 완치 가능, 치료받지 않는 경우 사망률이 30~60%입니다.

▶ 최고, 최선의 쯔쯔가무시증 예방법은 털진드기에 물리지 않는 것입니다.



- 야외활동 및 야외작업 시 긴팔, 긴바지, 양말, 신발 등을 꼭 착용하여 피부노출을 차단해야 합니다.
- 풀숲에 들어가지 않습니다.
- 옷을 풀밭에 놓지 않습니다.
- 진드기 기피제를 활용합니다.
- 야외활동에서 귀가하는 즉시 입었던 옷을 세탁합니다.
- 야외활동에서 귀가하는 즉시 목욕합니다.

유행성 눈병 예방

유행성 눈병은 바이러스 감염에 의한 질환으로 유행성 각결막염과 급성출혈성결막염이 있습니다.

유행성각결막염	급성출혈성결막염
아데노바이러스에 의한 발생하는 눈병 대개 3~4주간 지속	일명 아폴로 눈병 엔테로바이러스 70형, 콕사키바이러스 A24형, 아데노바이러스 등에 의한 바이러스성 결막염

▶ 증상 : 충혈, 발적 및 동통, 눈물, 눈곱, 이물감 등

▶ 유행성 눈병 환자행동수칙



안과 진료 받기
2차 감염이나
기타 합병증
예방을 위해 안과
전문의의 진료
받기



눈 만지지 않기
눈에 부종,
충혈, 이물감이
있을 시 눈을
만지지 않기



**사람이 많은
장소 피하기**
전염기간동안
사람이 많이
모이는 장소는
피하기



손바닥

손바닥과 손바닥을
마주대고
문질러 주세요.



손등

손등과 손바닥을
마주대고
문질러 주세요.



손가락 사이

손바닥을 마주대고
손가락을 끼고
문질러 주세요.



두 손 모아

손가락을
마주잡고
문질러 주세요.



엄지손가락

엄지손가락을
다른 편 손바닥으로
돌려주면서
문질러 주세요.



손톱 밑

손가락을 반대편
손바닥에 놓고
문지르며 손톱 밑을
깨끗하게 하세요.