



13805 과천시 희망길 36

과천외고 제2026-131호

가정통신문

전 화 : 070-4881-3400

교무부 : 070-4881-3451

행정실 : 02-6677-5726

호흡기 감염병(인플루엔자) 예방 및 건강관리 안내문

안녕하십니까?

최근 학교 내 발열, 기침, 콧물, 인후통 등 호흡기 증상을 호소하는 학생들이 증가하고 있어 각별한 주의가 필요한 시기입니다. 환절기에는 일교차가 커지고 호흡기 감염병이 유행하기 쉬운 만큼, 가정에서도 자녀의 건강 상태를 세심하게 보살펴 주시기 바랍니다. 학생들이 건강하고 안전하게 학교생활을 할 수 있도록 다음의 예방수칙을 안내하오니 적극적인 협조 부탁드립니다.

▶ 이런 증상이 나타나면 주의해 주세요

- 발열, 오한, 두통, 근육통 등 전신증상
- 기침, 콧물, 코막힘
- 인후통 및 목의 불편감
- 피로감, 몸살 등의 증상
- 경우에 따라 구토, 설사 등의 증상

※ 증상은 개인에 따라 다르게 나타날 수 있으며, 증상이 심하거나 지속될 경우
의료기관을 방문하여 진료를 받으시기 바랍니다.

▶ 호흡기 감염병 예방수칙

① 올바른 손 씻기

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 꼼꼼하게 손 씻기
- 외출 후, 식사 전·후, 기침·재채기 후에는 반드시 손 씻기

② 기침 예절 지키기

- 기침이나 재채기를 할 때 휴지나 옷소매로 입과 코 가리기
- 사용한 휴지는 바로 쓰레기통에 버리기

③ 마스크 착용하기

- 기침, 콧물, 인후통 등 호흡기 증상이 있을 때에는 마스크 착용하기
- 사람이 많거나 밀폐된 공간에서는 개인 상황에 따라 마스크 착용하기

④ 개인위생 및 생활 습관 관리

- 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기

- 교실 등 실내 공간은 자주 환기하기
- 충분한 수면과 수분 섭취, 균형 잡힌 식사로 건강 관리하기

▶ 자녀에게 호흡기 증상이 있다면?

발열이나 심한 기침, 인후통 등 호흡기 증상이 있는 경우無理하여 등교하지 않고 충분히 휴식할 수 있도록 해주시기 바랍니다. 증상이 지속되거나 심해지는 경우에는 의료기관을 방문하여 진료를 받고, 감염병 진단을 받은 경우에는 학교에 알려주시기 바랍니다. 또한 해열제 등을 복용하여 일시적으로 열이 내려간 경우에도 건강 상태를 충분히 살펴본 후 등교할 수 있도록 협조 부탁드립니다.

▶ 인플루엔자(독감) 바로 알기

인플루엔자는 흔히 독감이라고도 불리며, 인플루엔자 바이러스 감염에 의한 급성 호흡기질환입니다. 동절기 인플루엔자 감염으로부터 자녀들을 보호하기 위해 유행 전 예방접종을 권장합니다.

● 인플루엔자는 얼마나 위험한가요?

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

● 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.

● 인플루엔자는 어떻게 감염되나요?

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 전신증상은 일반적으로 3~4일간 지속되지만, 기침과 인후통 등은 해열된 후에도 며칠간 더 지속될 수 있습니다.

▶ 건강한 학교생활을 위한 작은 실천

● 손 씻기 → 기침 예절 → 환기 → 아플 때 충분히 쉬기

학생 한 명 한 명의 건강한 실천이 우리 학교 모두의 건강을 지키는 데 큰 도움이 됩니다.

가정에서도 자녀의 건강 상태를 꼼꼼히 살펴주시고, 호흡기 감염병 예방수칙을 함께 실천해 주시기 바랍니다.

2026년 9월 14일
과천외국어고등학교장(직인생략)

2024.7.26. 질병관리청

호흡기감염병 예방을 위한 5대 예방수칙

- 첫째, 기침예절실천**
 - 호흡기 증상 있을 시 마스크 착용하기
 - 기침할 때는 휴지와 옷소매로 입과 코 가리기
 - 기침한 후에는 비누로 손씻기
 - 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기
- 둘째, 올바른 손씻기의 생활화**
 - 흐르는 물에 비누로 30초 이상
 - 외출 전후, 식사 전후, 코 풀거나 기침·재채기 후, 용변 후 등
 - 비누로 손 씻으면, 호흡기 감염병 5명 중 1명이 예방 가능
- 셋째, 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지기 않기**
- 넷째, 실내에서는 자주 환기하기**
 - 2시간 마다, 10분씩 환기
 - 학교, 어린이집 등 공공시설에서는 출입문과 창문을 동시에 열기
- 다섯째, 발열 및 호흡기 증상 시 의료기관 방문하여 적절한 진료받기**

질병관리청

인플루엔자

개요

▶ 인플루엔자바이러스 감염에 의한 급성호흡기 질환



감염경로

▶ 감염된 환자의 호흡기로부터 비말로 전파

▶ 증상 시작 1일 전부터 발병 후 5~7일까지 전파



증상

▶ 고열(38~40°C), 마른기침, 인후통 등 호흡기 증상과 두통 근육통, 피로감, 쇠약감, 식욕부진 등 전신증상을 보임

▶ 대부분 경증으로 자연 치유되지만 노인, 영유아, 만성질환자, 임신부 등은 합병증 발생 또는 기저질환 악화로 입원치료 받을 수 있고 일부는 사망에 이를 수 있음



예방법

▶ 예방접종

▶ 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기

▶ 기침이나 재채기할 때는 휴지나 옷소매로 입과 코 가리고 하기

▶ 호흡기 증상 시 마스크 착용

▶ 자주 만지는 표면과 물건은 청소와 소독하기

