



가정통신문

55536 전라북도 무주군 안성면 구량천로 147 ☎ 교무실 323-0274 ☎ 행정실 323-0279

7·8월 보건 소식지

7월은 본격적인 여름이 시작되는 달입니다. 여름 기간 동안에는 장마와 무더위로 세균 번식이 쉬우며, 더위가 시작되면 찬 음식을 많이 찾게 되고 상한 음식 섭취로 인한 식중독 등 배탈 설사가 잦아지는 시기입니다.



또한, 물놀이로 인한 각종 안전사고의 발생이 많아지는 등 더욱 건강관리에 주의가 필요한 계절입니다. 우리 모두 항상 건강하고 안전한 생활로 건강한 여름을 보냅니다!

온열질환 예방

☀ **온열질환이란?** 뜨거운 환경에 장시간 노출될 때 발생하는 급성질환

● **주요증상:** 고열, 땀, 빠른 맥박 및 호흡, 두통, 오심, 피로감, 근육경련

● **대표 온열질환**

구분	주요 특성	응급조치 방법
열사병	<ul style="list-style-type: none"> 고열(40°C) 중추신경 기능 이상 (의식장애/혼수상태) 건조하고 뜨거운 피부 의식상실 → 사망 	<ul style="list-style-type: none"> 즉시 119 신고 후 환자를 시원한 장소로 옮긴다. 환자의 옷을 느슨하게 하고 환자의 몸에 시원한 물을 적서 부채나 선풍기 등으로 몸을 식힌다. 얼음주머니가 있다면 목, 겨드랑이 밑, 서혜부에 대어 체온을 낮춘다. 환자의 체온이 너무 떨어지지 않도록 주의 의식이 없는 환자에게 물을 주지 않음
열탈진	<ul style="list-style-type: none"> 땀을 많이 흘림 (체온 < 40°C) 힘이 없고 극심한 피로 장박맥, 근육경련 	<ul style="list-style-type: none"> 시원한 곳이나 에어컨이 있는 장소에서 휴식 수분 섭취(이온음료) 땀을 많이 흘린 경우 이온음료가 도움이 될 수 있으나, 카페인이나 과당이 높은 음료는 주의 시원한 물로 샤워 1시간 이상 증상 지속될 경우 의료기관 진료 (수분 전해질 보충 치료)
열경련	<ul style="list-style-type: none"> 근육경련: 어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락 	<ul style="list-style-type: none"> 시원한 곳에서 휴식 수분 전해질 보충 땀을 많이 흘린 경우 이온음료가 도움이 될 수 있으나, 카페인이나 과당이 높은 음료는 주의 경련이 일어난 근육 마사지 경련이 멈추었다고 다시 일을 시작하지 말고 근육 부위를 마사지하고 충분한 휴식을 취한다. 아래 증상 시 응급실 방문 진료 1시간 이상 지속되는 경련 기저질환으로 심장질환이 있는 경우 평상시 저혈당 식이요법을 한 경우
열실신	어지러움, 일시적으로 의식상실	<ul style="list-style-type: none"> 시원한 장소로 옮겨 평평한 곳에 눕힌다. 다리를 머리보다 높게 올린다. 의사소통이 될 경우 물을 천천히 마시게 한다.
열부종	손, 발이나 발목의 부종	<ul style="list-style-type: none"> 시원한 장소로 옮겨 평평한 곳에 눕힌다. 부종이 발생한 부위를 심장보다 높게 올린다.

온열질환 응급조치

☀ **주요 증상**

- 고열
- 속속하고 많이 많이 나거나 건조하고 뜨거운 피부
- 빠른 맥박과 호흡
- 두통
- 피로감과 근육경련



이런 분들 조심하세요!



폭염대비 건강수칙

☀ **여름철에는 기온, 폭염특보 등을 매일 확인하세요!**

1 시원하게 지내기

- 사워 자주 하기
- 햇빛하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
- 외출 시 햇빛 차단하기(양산, 모자 등)

2 물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
- 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취

3 더운 시간대에는 활동 자제하기

- 가장 더운 시간대(낮 12시-오후 5시)에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기
- 자신의 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

진드기 매개 감염병 주의

진드기 매개 감염병의 최선의 예방책은

진드기에 물리지 않는 것입니다.

🐾 **진드기 매개 감염병이란?**

- 세균이나 바이러스에 감염된 진드기에 물려 발생하는 질병으로 환자 5명 중 1명은 사망
예) 쓰쯔가무시증, 중증열성혈소판감소증후군(SFTS), 라임병 등
- 주로 텃밭 작업 등 농작업을 하거나, 등산, 나물 채취 등의 야외활동을 하는 경우 감염
- 발열 근육통, 설사 등 감기, 몸살 증상과 유사하므로 빠른 진단을 위해 병원 진료 시 농작업 또는 야외활동력을 의료진에게 알려야 한다.

🐾 **대처방법**

관리1) 증상 살펴보고! 관리2) 물린 흔적 찾아보고! 관리3) 빨리 치료하고!

관리 1 증상 살펴보고!



예방1) 옷 제대로 입고!



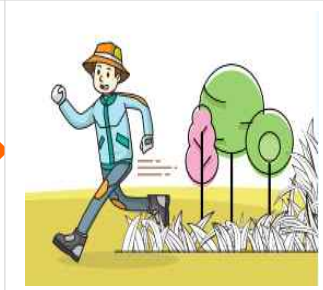
예방4) 털고, 씻고, 빨래하고!



예방2) 기피제 뿌리고!



예방3) 숲을 피하고!

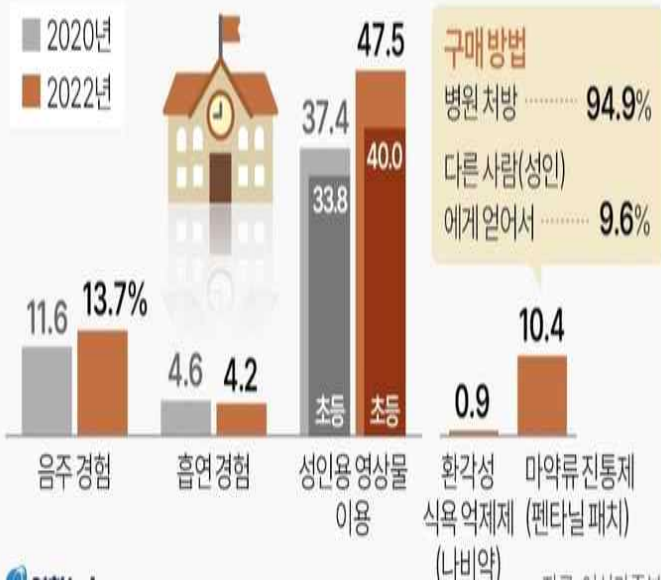


온라인에서 만난 '그놈' 성매매, 마약의 늪

온라인 매체가 발달하면서 온라인에서 만난 사람에게 폭력, 성폭력, 음주, 흡연 심지어는 마약까지 노출되는 사례가 발생합니다.

온라인을 통해 알게 된 사람과 직접 만나지 않습니다. 만나더라도 주변과 학부모님에게 알리고 안전함이 확보된 상태에서 신중해야 하겠습니다.

2022년 전국 초(4~6)·중·고등학교에 재학 중인 청소년 17,140명 대상 조사



매일경제 PICK 2023.06.13. 네이버뉴스

"모텔 가면 성관계 동의"...채팅앱 상대 성폭행한 男의 항변

채팅앱을 통해 만난 여성이 술에 취해 잠들자 성폭행한 남성이 징역형의 집행유예를 선고받았다. 이 남성은... A씨는 지난해 8월 채팅앱으로 처음 만난 여성 B씨와 ...

강원일보 PICK 2023.06.10. 네이버뉴스

13세 여중생과 채팅앱 통해 성매매 하려던 30대 대학병원 의사 ...

13세의 중학생과 채팅앱을 통해 성매매를 하려던 서울의 한 대학병원 의사 30대 A씨가 경찰에 긴급 체포돼... 경찰 조사 결과 A씨는 B양을 채팅앱을 통해 만났으며...

채팅앱에서 만난 13세에 성매매 시도한 ... 국민일보 2023.06.10. 네이버뉴스

MBC 2023.06.08. 네이버뉴스

채팅앱으로 만난 미성년자들과 성매매한 50대 목사 구속기소

온라인 채팅앱에서 만난 미성년자와 성매매를 한 혐의를 받는 50대 목사가 구속 상태로 재판에... 이 남성은 2013년부터 올해 3월까지 채팅앱을 통해 만난 미성년...

피곤한 청소년 - 두통

청소년들은 과거에 비해 성장이 빨라졌지만, 과도한 학업 스트레스와 운동 부족으로 체력이 저하되어 늘 피곤함을 호소합니다.

청소년의 두통은 편두통 긴장성 두통으로 나뉩니다.



심리적인 영향을 많이 받는 청소년들은 긴장성 두통을 많이 호소합니다.

긴장성 두통: 머리 양쪽, 앞머리, 뒷머리 부분이 빠근하게 아프거나 지끈거리듯 머리 전체가 무겁고 뭉치며, 머리 주위를 띠로 꼭 둘러맨 듯한 통증이 옵니다. 목덜미 어깨가 뻣뻣하고 심하게 당기는 통증이 수반되기도 합니다.

[해결] 숙면, 아침 식사, 균형 잡힌 식습관이 필요합니다.



특히 **충분한 수면**이 중요합니다. 자는 동안 깨어있을 때 학습 경험을 정리 재편성, 재학습하는 과정을 갖고 창조적인 능력과 문제해결력을 키워줍니다.

몇 시간 자는 것이 좋을까?

청소년의 적정 수면시간은 약 8~9시간인데 개인차가 있으므로 컨디션이 가장 좋을 때의 수면시간이 몇 시간인지 확인해보세요.

카페인 섭취 줄이세요.

중고등학생의 고카페인 음료 섭취율이 계속해서 높아지고 있습니다. 고카페인 음료를 섭취하는 청소년의 30%는 하루 3병(250ml~355ml에 60~100ml의 카페인이 있음) 이상 마신다고 한다. 60kg 청소년 기준 카페인 최대 일일 섭취량은 150ml로 고카페인 음료를 한 개반에서 두 개만 마셔도 하루 권고량을 초과합니다.

잠 깨려고 마신다는 고카페인 음료는 오히려 수면장애를 일으킨다. 카페인 섭취를 줄여보도록 합시다.



‘빠 말라’ 식욕억제제

섭식장애를 앓는 청소년이 늘어나고 있습니다. 빠가 모일 정도로 마른 몸인 일명 ‘빠 말라’를 동경하고 음식을 거부하고 식욕억제제를 복용하며 살을 빼는 학생들이 증가하고 있다고 합니다.

다이어트는 운동이나 행동수정, 식이요법 없이 약물로 감량할 수 없습니다. 식욕억제제는 극도의 피로감 호소, 우울증, 정신 이상 같은 금단 증상을 보이기 때문에 마약류로 분류되고 있습니다.

의사의 지시 없이 불법으로 복용하면 위험합니다. 아름다움은 ‘빠 말라’가 아닙니다. 소중한 여러분의 몸을 위해 다시 한번 생각해 보세요.



생리주기를 살펴요.



여성은 평균 12살에 초경을 맞아 50세 전후가 되면 폐경기에 접어들습니다. 거의 40년간 매달 자궁에 출혈이 일어나는 불편을 겪습니다.

청소년기에는 주기가 불규칙할 수 있지만 20대에 이르면 규칙적인 단계에 접어들게 됩니다.

✖ 25~32일을 주기로 3~7일 정도 생리를 하면 정상적인 범위에 속한다고 볼 수가 있습니다.

규칙적인 생리주기를 가진 여성들도 과도한 운동, 급격한 체중감량, 지나친 스트레스로 생리를 거르는 일이 생기곤 합니다. 이럴 때는 생활 습관을 교정하고 스트레스 관리에 힘 써야 합니다.

✖ 생리통은 정상적인 현상입니다. 통증과 경련이 심하다면 진통제를 복용하는 것이 좋습니다. 오메가3 지방산과 비타민D를 섭취하는 것도 증상 완화에 도움이 됩니다.

여름 방학 비만 예방 수칙

❖ 걱정 체중을 알고 있나요?

비만 예방의 첫걸음은 신장과 성장곡선에 따른 ‘적정 체중’ 알기에서 시작합니다.

❖ 걷는 즐거움을 알고 있나요?

생활 속 운동 실천의 첫걸음, 바로 걷기입니다. ‘운동해야 하는데’라는 스트레스보다는 움직임으로써 느낄 수 있는 즐거움을 찾도록 합니다.

❖ 건강한 식사, 같이 하고 있나요?

낮에 받은 스트레스, 매운 야식으로 풀지는 않나요? 바쁘다고 패스트푸드·외식만 하진 않나요? 가정에서의 식습관은 건강에 지대한 영향을 줍니다.



❖ 충분한 수면, 지키고 나요?

수면시간 부족은 비만의 위험 요소! 충분한 휴식과 수면시간을 갖습니다.



❖ 가족과의 시간, 지키고 있나요?

집에서 전자기기만 보고 있나요?

TV • 인터넷 • 스마트폰 사용 시간은 비만 발생과 비례합니다.

여름방학 면역력 향상 방법

1. 스트레스를 담지 말고, 자주 웃습니다.

☞ 스트레스는 자율신경 균형을 떨어뜨려 과도한 긴장 상태로 면역 기능을 저하합니다.

2. 수면시간 시간 전에 충분히 반신욕을 합니다.

☞ 수면이 부족하면 재생력과 면역 기능도 떨어집니다. 반신욕은 혈액순환, 몸을 따뜻하게 해주어 숙면에도 좋은 영향을 줍니다.

3. 면역력을 강화하는 식품을 섭취합니다.

☞ 고구마, 녹차, 생강, 마늘 등으로 면역력 향상.

4. 하루 30분씩 땀나는 운동을 합니다.

☞ 하루 30분 이상은 유산소운동을 통해 몸 안에 있는 활성 산소 배출

5. 몸을 따뜻하게, 적정 체온을 유지합니다.

☞ 따뜻한 음료수를 마시거나 취침 전 따뜻하게 족욕.

여름철 모기 대처법

❖ 모기에 물리면 왜 가려울까요?

- 모기 물렸을 때 간지럽고 부어오르는 이유는 모기의 침이 꽃할 때 분비되는 여러 가지 물질로 인해 **우리 몸에 면역 반응**이 일어나기 때문입니다. 우리 몸은 주입된 외부 물질을 제거하기 위해 백혈구들이 필요하고 이때 많은 백혈구를 물린 부위로 유도하기 위해 조직이 히스타민을 형성하게 됩니다.

가려움의 원인이 바로 히스타민입니다.



❖ 예방법

- 외출 시는 밝은색 옷과 모기 기피제 챙기기
- 침실용 모기장 사용하기
- 땀은 자주 씻자 = 모기는 땀 냄새를 좋아함

❖ 물렸을 때의 대처법

- 물린 부위를 비누로 깨끗이 씻는 것이 우선입니다.
- 가려워도 가능한 만지거나 긁지 말고,
- 찬찜질로 붓기와 가려움증 가라앉혀야 합니다.
- 물린 부위에 침을 바르지 않습니다.
- 침 속 많은 균이 물린 상처에 염증을 유발합니다.
- 심하게 붓고 물집이 생기면 병원 치료를 받습니다.

방학 중 성폭력 예방

부모님께서는 자녀가 다니는 학원을 가보시고, 오가는 동안 외진 곳이나 주변에 위험한 요소는 없는지 꼭 살펴주시기 바랍니다.

- 자녀가 외출할 때, **행선지와 동행인을 꼭 이야기하도록 하고, 파악**해 주세요.
- 방학 동안에도 학원이나 학교 등을 오고 가는 동안 혼자 다니게 하지 말고 짝을 만들어 함께 다니도록 하주세요.
- 학원이나 학교 활동 후에는 운동장이나 놀이터에서 혼자 놀지 말고 즉시 귀가하도록 지도해 주세요.
- 피서지에서는 개인행동을 하지 않고 꼭 어른과 함께 행동하도록 하주세요.
- 직장 일로 자녀를 혼자 두실 경우, 언제든지 자녀가 도움을 요청할 수 있는 연락처를 메모해 주세요.
- 카메라, 스마트폰 렌즈 등 반짝임이 느껴지면, **물러카메라 여부**를 확인 하세요.
- 불쾌한 성적인 접촉이나 상황에 직면했을 때는 **거부 의사**를 표시합니다.
- 심야에 홀로徘徊하는 일이 없도록 합니다. 또한, 이어폰을 꽂고 음악을 들으며 걸아가는 것을 삼가야 합니다.
- 민박, 펜션 등 피서지 숙박지 문단속을 철저히 합니다.
- 모르는 사람과 대화를 나눴거나 호의를 베풀어줘 감사하다며 음료수나 음식 등을 권하면 정중히 사양합니다.
- 평소 112 웹을 내려받거나 SOS 국민안심서비스에 가입해 둡니다.

❖ 스킨쉽에 대한 여자의 침묵?! 'YES'가 아니다!!!

- 남성: '여자들은 종으면서도 싫은 척한다.' 고 생각한다. 적극적인 것은 여자답지 않기 때문에...
- 여성: 너무나 갑작스러워 놀라고 싫었다. 좋아하는 친구이기에 치한 취급할 수 없었다.

❖ 데이트 예절 : 밤늦은 시간이나 외진 장소에서 물건의 만남은 피한다.

❖ 온라인 성폭력 피해를 예방하기 위한 방법

1. 개인정보 관리는 **[중성적인 ID나 대화명]**을 이용
 - 비밀번호를 선택할 때 다른 사람이 쉽게 알 수 있는 번호는 피하고, 자주 바꾸며, 개인정보는 [최소한의 것만 기입]하거나 [비공개]로 합니다.
2. 당신과 이야기하는 사람을 주의
 - 누구에게나 친절할 필요가 없습니다.
 - 원치 않는 메일에 답할 필요가 없습니다.
 - 대화에 불편함을 느꼈다면 즉시 채팅을 그만둡니다.
3. 통상에서 만난 사람을 **개인적으로 직접 만나는 일은 신중히!**
 - 가능하면 만나지 않고 꼭 만나야 할 경우 부모님께 말씀드리고 공개 장소에서 만납니다.
4. 실명이나 주소, 전화번호, 사진 등을 보낼 때 주의
 - 가능한 한 낯선 사람에게 개인정보를 주지 않는 것이 좋습니다.
5. 내키지 않는 사람과 이야기하지 마세요.
6. 당신이 원하지 않는 것은 어떤 것도 하지 마세요.

❖ 음란물 유통 및 사이버 성폭력 대응 방법

메일이나 쪽지, 대화 내용 등을 캡처하여 증거자료로 신고할 수 있다.

★ 음란정보를 신고, 삭제하려면

- '방송통신심의위원회' 불법유통정보 신고하기 (<http://www.koscs.or.kr>)

★ 음란물 유통자를 신고하려면

- '경찰청 사이버터 대우센터 사이버범죄 신고하기' (<http://www.netango.kr>)

2023. 7. 6

안 성 고 등 학 교 장(관인생략)