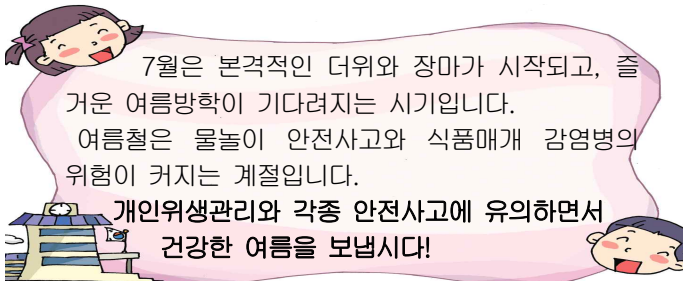




7월 보건소식

발행인: 부귀중학교장
편집인: 보건교사
발행처: 부귀중 보건실
보건실 070-4278-5602

우) 55416 진안군 부귀면 상거석길 14-7 교무실 063)432-8546 FAX 063)433-4885



7월은 본격적인 더위와 장마가 시작되고, 즐거운 여름방학이 기다려지는 시기입니다.
여름철은 물놀이 안전사고와 식품매개 감염병의 위험이 커지는 계절입니다.

개인위생관리와 각종 안전사고에 유의하면서
건강한 여름을 보냅시다!

여름철 감염병 예방

	장티푸스	콜레라	이질
감염 경로	환자나 보균자의 배설물로 오염된 물, 식품, 물건을 통해 전염		
주요 증상	두통, 오한, 발열, 복통, 설사, 피부발진 - 가슴, 배에 장미 같은 발진 해열기 - 장천공, 장출혈	쌀뜨물 같은 설사, 탈수증, 전신근육통, 체온, 혈압 떨어짐	발열, 구토, 오심, 복통, 설사(피와 점액 섞인 변을 본다.)
예방	<ul style="list-style-type: none"> o 물은 끓여 먹고, 날 음식을 먹지 않는다. o 식사 전, 용변 후 손을 씻는다. o 행주, 도마, 칼 등은 삶거나 햇빛에 말린다. o 쓰레기통 뚜껑을 덮고 파리나 해충이 생기지 않게 주위를 청결히 한다. o 장티푸스, 콜레라는 예방접종을 한다. 		

	일본뇌염	유행성 각 결막염
감염 경로	뇌염바이러스를 가진 모기에 물렸을 때(환자 직접 감염 안됨)	환자의 인두 분비물(침), 눈곱
주요 증상	두통, 고열, 구토, 경련혼수, 운동장애, 비정상적 신경반사로 사망률 높고 후유증이 있다.	눈이 부시고 붉게 충혈, 눈에 이물감, 누런 눈곱, 눈물, 시력감퇴
예방	<ul style="list-style-type: none"> o 모기에 물리지 않도록 한다. o 고인물, 하수구 등 모기의 산란장소를 없앤다. o 외출 시 긴팔을 입고 다닌다. o 예방접종 	<ul style="list-style-type: none"> o 자주 손을 씻도록 한다. o 손으로 눈을 만지지 말고, 특히 비비지 않도록 한다. o 집에 눈병이 걸린 사람이 있다면 물건은 따로 사용한다. o 눈병이 의심될 시는 학교에 오지 말고 병원에 가서 확인 후 이상이 없을시 학교에 오도록 한다.

해외여행 감염병 예방

여행 전	여행 중	여행 후
 여행지 감염병 정보를 확인 질병관리본부 홈페이지 (http://www.cdc.go.kr) 및 모바일 홈페이지(http://m.cdc.go.kr)	 기피제 사용 및 밝은색 긴팔, 긴바지 착용 등 모기기피 수칙을 준수	 귀국 후 2주 이내 발열, 발진, 관절통 등 감염병 의심증상*이 발생하면 질병관리본부 콜센터 ☎1339로 연락 *주 증상: 발열, 두통, 오한, 근육통 등
 모기 회피 용품 (긴옷, 기피제, 모기장 등) 및 상비약을 준비	 의심증상이 발생하면 현지 의료기관을 방문하여 진료를 받을 것	 의심증상으로 의료기관 방문 시 반드시 해외여행력을 알리고 진료를 받을 것

여행 전 주의사항

- 해열제, 설사약 등 구급약과 모기기피제를 준비합니다.
- 필요한 경우 예방접종을 실시하거나 예방약을 복용합니다.

여행 중 주의사항

- 수인성, 식품매개 감염병 예방을 위해 손씻기와 같은 개인 위생수칙 준수하고, 끓인 물 등 안전한 음용수를 마시고 음식은 익혀먹습니다.

여행 후

- 입국 시 설사 및 발열 증상 등이 있을 경우 공항/항만 검역소에 신고합니다.

진드기 매개 감염병 예방수칙

세균이나 바이러스를 가진 일부 진드기는 잔디, 풀숲, 논밭에 숨어 사람이나 동물을 물면서 감염병을 옮길 수 있습니다. 몇몇 진드기들은 쯔쯔가무시증, 중증열성혈소판감소증후군, 라임병과 같은 진드기 매개감염병을 옮깁니다. 무엇보다 예방백신이 없기 때문에 진드기에 물리지 않도록 조심해야 합니다.

야외 활동 시에는 잊지 마세요!



**긴 옷 입고, 기피제 뿌리고,
귀가 후에는 잘 씻기**

<출처: 질병관리본부>

카페인 바로알기

시험기간이 되면서 카페인음료를 섭취하는 학생이 많아지고 있습니다. 카페인의 효과와 부작용은 무엇인지 알아보시다.

< 카페인이란? >

- 카페인 = 커피콩, 차, 과라나 열매 등에 함유된 **각성효과가 있는 성분**으로, 우리 몸을 각성상태로 만들어주어 식품 및 의약품의 원료로 사용됩니다.
- 우리나라 카페인 하루 허용량
 성인 : 400mg / 청소년 300mg
 청소년 : 몸무게 1kg 당 2.5mg
 → 50kg 청소년 기준 125mg, 60kg 청소년 기준 150mg이 하루 최대 허용량입니다.

< 카페인이 얼마나 들어있을까? >

식품	카페인 함유량
판 초코렛	16mg
콜라 1캔(250ml)	23mg
에너지 드링크	62.5mg(레드불)
인스턴트 커피	70~91mg
녹차 아이스크림 (하겐*즈 100ml 당)	99mg
아메리카노 (355ml)	150mg
커피우유 1팩	43mg~237mg(스누피 우유) 제품마다 다양하므로 확인 후 구매!!

카페인은 주로 커피, 초코렛(카카오열매), 녹차, 에너지음료에 많이 들어있습니다. 제품 포장에 적힌 카페인 함유량을 확인하고 구매하는 습관이 필요해요!

< 카페인에도 부작용이 있어요! >

- ①수면을 방해하여 잠을 설치게 만들어요. 수면의 질이 나빠지면 몸의 전반적인 컨디션도 같이 나빠져요.
- ②울렁거리는 증상이 나타날 수 있어요.
- ③두통이나 심장의 두근거림이 나타날 수 있어요.
- ④소변을 자주 보게 되고 소변으로 칼슘이 빠져나갈 수 있어요. = 키 크는데 방해가 될 수 있어요.

이런 부작용으로 카페인이 공부에 더 방해가 될 수 있어요. 뭐든 적절히 섭취하는 것이 가장 좋습니다.☺

진통제를 먹다보면 내성이 생길까?

보건생 : 두통으로 진통제를 복용해야 되겠다.

학생 : 진통제 내성이 생길까봐 걱정돼요.

안먹을래요..

보건생 : ???????????

< 약물 내성(tolerance)이란? >

일반적으로 약물의 내성이란 같은 효과를 내기 위해서 점점 더 많은 양이 필요해지는 경우를 말합니다. "예전에는 커피 한 잔만 마셔도 밤을 셀 수 있었는데, 매일 커피를 마시다보니 한 잔으로는 잠이 잘 오더라~" 이런 경우 카페인 내성이 생겼다고 볼 수 있습니다.

< 진통제를 먹다보면 내성이 생기나요? >

결론부터 먼저 말하자면, **일반 약국에서 쉽게 구할 수 있는 진통제는 내성이 없습니다.** 진통제로 인한 내성은 마약성 진통제를 장기 복용했을 때만 나타납니다. 마약성 진통제는 수술을 하거나 항암치료를 받는 경우가 아니면 일반적으로는 접할 일이 없습니다.

분류	특징
비마약성 진통제	-내성이 없어요. -타이레놀, 이지엔, 게보린, 애드빌 등
마약성 진통제	-장기간 사용 시 내성이 생겨요. -수술이나 항암 환자에게 주로 처방해요. -모르핀, 코데인 등



< 정리 : 올바른 진통제 사용법 >

- ①두통이나 생리통에 사용하는 진통제는 내성이 없는 성분이므로, 심한 두통이나 생리통에는 용법에 따라 진통제를 복용하는 것이 좋습니다.
- ②진통제를 최소 2주 이상 연속해서 사용하거나 하루에 3회 이상 자주 사용할 정도로 통증이 오래가는 경우에는 병원진료를 받아야 합니다.
- ③통증이 심하지 않을 때 진통제를 습관적으로 복용하는 것은 좋지 않습니다. 어떤 약이라도 꼭 필요할 때에만 복용해야 합니다.

2019. 06. 30

부귀중학교장

