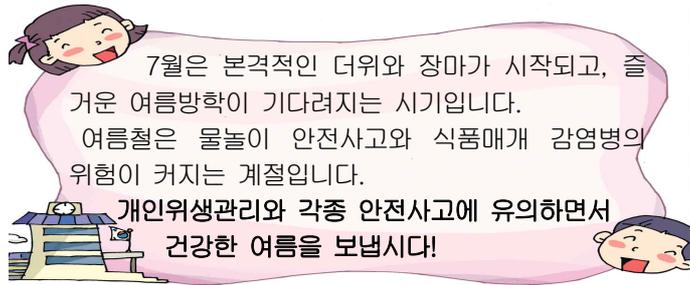




# 7월 보건소식

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



## 여름철 감염병 예방

	장티푸스	콜레라	이질
<b>감염 경로</b>	환자나 보균자의 배설물로 오염된 물, 식품, 물건을 통해 전염		
<b>주요 증상</b>	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.)
<b>예방</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 물은 끓여 먹고, 날 음식을 먹지 않는다.</li> <li>○ 식사 전, 용변 후 손을 씻는다.</li> <li>○ 행주, 도마, 칼 등은 삶거나 햇빛에 말린다.</li> <li>○ 쓰레기통 뚜껑을 덮고 파리나 해충이 생기지 않게 주위를 청결히 한다.</li> <li>○ 장티푸스, 콜레라는 예방접종을 한다.</li> </ul>		

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

## 해외여행 감염병 예방

**여행 전**

여행지 감염병 정보를 확인  
질병관리본부 홈페이지  
(<http://www.cdc.go.kr>) 및  
모바일 홈페이지(<http://m.cdc.go.kr>)

모기 퇴피용품  
(간옷, 기피제, 모기장 등) 및  
상비약을 준비

**여행 중**

기피제 사용 및 밝은색 긴팔,  
긴바지 착용 등  
모기기피 수칙을 준수

의심증상이 발생하면  
현지 의료기관을 방문하여  
진료 받을 것

**여행 후**

귀국 후 2주 이내  
발열, 발진, 관절통 등  
감염병 의심증상\*이 발생하면  
질병관리본부 콜센터 ☎1339로 연락

\*주 증상: 발열, 두통, 오한, 근육통 등

의심증상으로 의료기관 방문 시  
반드시 해외여행력을 알리고  
진료 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 쯤쯤가무시증, 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? >

- 카페인은 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 / **임산부 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 오러가는 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

