



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 지루한 장마와 함께 본격적인 여름이 시작되는 달입니다. 더위가 시작되면서 찬 음식을 많이 찾게 되고 변질된 음식 섭취로 인한 식중독 등 배탈설사가 찾아지는 때이기도 합니다. 또한 물놀이에 따른 각종 안전사고의 발생이 많아지기도 합니다. 개인위생관리와 각종 안전사고(식중독, 감염병, 성폭력 등)에 유의하면서 건강한 여름을 보냅니다!

여름철 건강관리

● 열대야

낮의 기온이 30도 이상인 상황에서 밤과 낮의 온도 차이가 5도 이내인 경우를 말하며 여름철 밤 기온이 25도 이상이면 열대야로 봅니다. 열대야는 수면 부족을 초래하여 일상생활에 대한 리듬을 깨고 질병에 대한 저항력을 떨어뜨립니다.

● 냉방병

에어컨을 너무 세게 틀거나 장시간 사용하여 실내와의 온도차가 5도 이상이 되면 신체리듬이 깨져 발생합니다. 특히 필터 청소를 자주 하지 않거나 실내 환기를 자주 하지 않을 경우 에어컨에서 증식된 세균이 호흡기를 통하여 인체로 들어와 호흡기질환 및 두통, 근육통, 무력감 등의 증상이 나타납니다.

● 여름철 건강관리 방법

▶ 수분유지

우리 몸의 60% 이상이 수분으로 구성되어 있으며, 수분은 섭취량과 배설량이 균형을 이루어야 합니다. 수분 섭취량 감소 시 탈수현상, 갈증, 불안감 피로감 등의 증상이 나타납니다. 따라서 땀을 많이 흘린 경우에는 마시는 물에 천일염(굵은 소금)을 넣어 전해질을 보충하도록 합니다. 너무 찬 음료는 복통을 일으키므로 주의하도록 합니다.

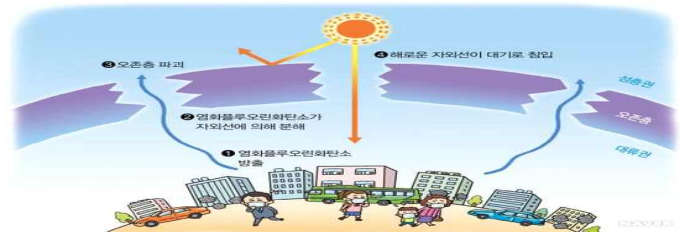
▶ 식중독 예방

식재료를 만지기 전에는 항상 손을 씻고 여름철에는 음식을 한 번 먹을 만큼만 조리합니다. 남은 음식은 식힌 다음 냉장고에 보관하되 2일을 넘기지 않도록 하며 돼지고기는 완전히 익혀서 먹습니다.

▶ 열대야 및 냉방병 극복하기

저녁 식사는 잠자기 4시간 전에 하고, 잠들기 2시간 전에 미지근한 물로 샤워를 합니다. 새벽이나 해가 진 뒤 20~30분 정도 가벼운 운동을 합니다.(산책, 자전거 타기 등) 오후 시간대의 술, 담배 및 카페인 음료(커피, 녹차, 초콜릿, 콜라 등)는 피하도록 합니다. 실내의 온도 차이를 5도 이내로 하고 에어컨을 직접 켜지 않으며 따뜻한 물을 마시고 긴팔 옷을 준비하도록 합니다.

오존층은 지상에서 20~25km 고도에 20km 두께로 존재하며 오존층은 태양의 자외선을 흡수하여 자외선에 의한 피해를 막아 주고 있는데 지구 환경의 영향으로 오존층이 파괴 되어가고 있습니다. 오존이란 “**냄새를 맡다**”를 뜻하는 그리스어 **ozein**에서 명명되었으며, 오존은 코를 자극하는 독특한 냄새가 납니다.



지표 부근에 형성된 오존은 자동차의 배기가스 등에서 배출된 질소산화물이 자외선에 의해 분해되어 산소 분자와 결합하면서 오존이 형성되는데, 이렇게 지표 부근에 형성되는 오존은 대기 중에서 스모그현상을 일으키거나 호흡기 질환(기침, 폐 기능 이상 등 유발), 눈이 따끔거림, 식물성장 방해 등 피해를 입히고 있습니다. 특히 어린이, 노인, 천식 같은 폐질환과 심장질환을 앓고 있는 경우 특별한 주의가 필요합니다.

● 오존 예·경보제란?

오존 농도를 사전에 예측하여 알림으로써 실외활동과 건강관리를 용이하게 돕고 일정 기준 이상의 오존 발생 시에는 경보 발령과 오염수준별 행동요령 및 조치사항을 안내함으로써 고농도 오존으로부터 피해를 최소화하고자 시행하는 제도입니다.

주의보	경보	중대경보
1시간 평균 0.12ppm이상	1시간 평균 0.30ppm이상	1시간 평균 0.50ppm이상

구분	오존 경보 발령 시 행동요령
주의보	<ul style="list-style-type: none"> 실외활동 및 과격한 운동 자제 노약자, 어린이, 호흡기 및 심장질환자 실외활동 자제 대중교통 이용 권고
경보	<ul style="list-style-type: none"> 실외활동 및 과격한 운동 제한 권고 유치원, 학교 등 실외학습 제한 권고 노약자, 어린이, 호흡기 및 심장질환자 실외활동 제한 권고
중대경보	<ul style="list-style-type: none"> 실외활동 및 과격한 운동 금지 권고 유치원, 학교 등 실외학습 중지 및 휴교권고 노약자, 어린이, 호흡기 및 심장질환자 실외활동 중지 권고

휴가철 성범죄 주의



- 1 (해변, 탈의실, 샤워실) 스마트폰이나 물카를 설치해 사진, 동영상 등을 몰래 촬영
- 2 물속에 잠수해서 튜브 안으로 손을 넣어서 추행하고 다시 물로 빠지는 경우
- 3 인파가 많은 혼잡한 틈을 이용해 여성의 몸을 더듬는 경우

- 카메라, 스마트폰 렌즈 등 반짝임이 느껴지면, 물 카 여부를 확인하세요.
- 불쾌한 성적인 접촉이나 상황에 직면했을 때는 거부 의사를 표시합니다.
- 심야에 홀로 배회하는 일이 없도록 합니다. 또한 이어폰을 낀고 음악을 들으며 걸어가는 것을 삼가 합니다.
- 민박, 펜션 등 피서지 숙박 시 문단속을 철저히 합니다.
- 모르는 사람과 대화를 나눴거나 호의를 베풀어줘 감사하다며 음료수나 음식 등을 권할 경우 정중히 사양합니다.
- 평소 112 앱을 내려 받거나 SOS 국민 안심서비스에 가입해 둡니다.

여름철 물놀이 안전수칙



물놀이는 부모님과 함께 하고 안전 요원이 있는 곳에서 물놀이를 하도록 합니다.

- ❖ 음식을 먹은 직후에는 물에 들어가지 않습니다.
- ❖ 물속에 들어가기 전에 반드시 준비운동을 합니다. 심장에서 먼 곳부터 물을 묻힙니다.(팔→ 다리→ 몸통 순)
- ❖ 물놀이 도중에 몸에 소름이 돋고 몸이 떨리며 입술이 파래지면 물놀이를 중단하고 옷이나 수건 등으로 몸을 따뜻하게 감싸고 휴식을 취합니다.
- ❖ 물속에서 장난치지 않고, 너무 깊은 곳이나 위험한 곳에는 절대로 들어가지 않습니다.
- ❖ 만약에 사고가 났을 때는 119 및 주위 사람에게 도움을 청합니다.
- ❖ 눈병이나 피부병에 걸리지 않도록 물놀이 후에는 몸을 깨끗이 씻습니다.

심폐소생술, 하임리히법

심폐소생술 순서는 C-A-B (흉부압박 - 기도유지 - 인공호흡)로 흉부압박을 먼저 합니다. 이는 흉부압박이 중요하기 때문이며 상황이 여의치 않을 때 흉부압박이라도 확실하게 해줄 경우 생존율이 높아지고, 인공호흡을 꺼려 심폐소생술을 하지 않는 것을 방지하려는 것입니다.



<의식확인>

<119 구조요청>

<30회 흉부압박>

일반인은 인공호흡을 실시하지 않아도 됩니다.



<기도유지-2회 인공호흡> <흉부압박-호흡 반복>

기도폐쇄 시 하임리히법



- ▶ 이물질로 숨을 못 쉬는 환자의 경우 : 119에 신고 후 질식 환자 뒤에서 주먹을 환자의 명치와 배꼽 중간에 대고, 다른 손으로 감싼 후 위를 향해 밀쳐 올리기를 함.
- ▶ 의식이 있고 소리를 낼 수 있는 경우 : 스스로 기침 등을 해서 이물질을 빼도록 돕는다.

방학동안 건강상태 점검

- ▶ 1학년 예방접종 : 일본뇌염, 디프테리아, 파상풍 예방접종을 하지 않은 경우 여름방학까지 완료할 수 있도록 합니다.
- ▶ 1학년 건강검진 결과, 2,3학년 소변검사 결과 이상소견을 보인 학생은 정밀검진을 받으세요.
- ▶ 시력이 한쪽이라도 0.7이하인 학생은 안과를 방문 하여 적절한 조치를 취해 주시고, 안경을 쓰고 있는 학생은 6개월 마다 정기검진을 받도록 합니다.
- ▶ 반복되는 증상(두통, 복통, 어지럼증 등)으로 보건실을 자주 방문했던 학생은 꼭 병원에서 정밀검진을 받아 보시기 바랍니다.

2017. 06. 30.

부귀중학교장

