



## 7~8월 보건소식지

배움이 즐거운 행복한 학교

발행일

2024.7.15.

발행인

치문초등학교장

편집인

보건담당교사

(54327) 김제시 백구면 유강11길43 ☎ 교무실 542-2085 행정실 542-2264 유치원 542-2054

### 방학기간! 건강상태 점검하기

최근 기후변화로 인해 갑작스럽게 찾아오는 심한 폭염과 장마가 시작되어 건강에 큰 영향을 미치고 있습니다. 더위가 시작되면서 변질된 물, 음식 섭취로 인한 수인성 감염병과 이른 더위에 모기까지 기승을 부릴 것으로 알려져 더욱 건강에 많은 주의가 필요합니다.

7-8월은 방학이 있는 기간인 만큼 평소 몸에 이상이 있거나 정기검진이 필요한 학생은 병원에 방문하여 적절한 진료를 받고, 규칙적인 생활과 운동으로 건강한 여름을 보내시기 바랍니다.

학교에서 실시한 건강  
검사에 이상이 있었으나  
아직 병원에 못 갔나요?

자주 아프거나  
불편한 곳이 있나요?



♥️ 시력이 어느 한쪽이라도 **0.7 이하** 아동은 안과를 방문하여 적절한 조치를 취해 주시고, 안경을 쓰고 있는 어린이는 **6개월마다 정기검진**을 받아 정확한 교정을 하도록 합니다.

- 아이들은 **가성근시가 많으니** 안경점에서 시력측정 후 바로 안경착용을 하지 말고, **반드시 안과에서 정밀검사 후 안경착용**을 합니다.

♥️ 충치치료나 **치아홈메우기**를 해 주시고, 치아교정이 필요한 어린이는 치과에서 상담을 받아보시길 권합니다.

♥️ 반복되는 증상이나 통증(두통, 복통 등) 및 **잦은 보건실 방문으로 병원검진이 필요한 아동**은 방학 때 꼭 **병원에서 정밀검진**을 받아보시기 바랍니다.

♥️ 1.4학년 건강검진을 아직 받지 못한 경우에는 방학을 이용하여 실시해 주시기 바랍니다.

### 건강한 여름나기



물은 자주 마시되,  
**찬물(음료) 많이 마  
시지 않기**



휴식은 충분히  
가장 더운 시간대  
(낮 12~오후 5시)  
에는 휴식하기



물사마귀 굵은 손  
으로 다른 부위 **접  
촉금지**



**유행성눈병**  
수건과 베개를  
타인과 함께 사  
용하지 않기



식사 전에 **손 씻기**



음식은 **냉장고에  
보관하기**



햇빛 가리는 **모자  
착용하기**



**자외선차단제**  
바르기



지나친 냉방으로  
**냉방병** 조심하기  
실내외 온도차는  
**5°C 이하로...**



**비타민C**가 많은  
과일섭취하기

자료출처: 질병관리청

### 온열질환 응급조치

#### 온열질환 응급조치, 이렇게 하세요!

##### 의식이 있는 경우

시원한 장소로 이동

옷을 헐렁하게 하고,  
몸을 시원하게 함

수분 섭취

개선되지 않을 경우,  
119 구급대 요청

##### 의식이 없는 경우

119 구급대 요청

시원한 장소로 이동

옷을 헐렁하게 하고,  
몸을 시원하게 함

병원으로 후송

### 폭염대비건강수칙 3가지

#### 물 자주 마시기



• 갈증을 느끼지 않아도  
규칙적으로, 자주  
수분 섭취하기

• 신장질환자는  
의사와 상담 후 섭취

#### 시원하게 지내기



• 샤워 자주 하기

• 외출 시 햇빛 차단하기  
(양산, 모자)

• 헐렁하고 밝은 색깔의  
가벼운 옷 입기

#### 더운 시간대에는 휴식하기



• 더운 시간대 휴식하기

• 건강상태를 살피며  
활동강도 조절하기

<출처: 질병관리청>

## 마약, 안심할 수 없어요

마약류 사건에 연루된 청소년이 2023년 1,477명을 기록하였으며 피해자로 시작해 가해자가 되는 사례도 발생하고 있습니다.

마약류 거래가 인터넷, SNS 등을 사용하는 방식으로 변화하면서, 청소년들이 쉽게 마약류에 노출되고 있습니다.

### 무엇을 주의해야 할까요?

-마약류 범죄에 연루되지 않도록 주의해요-



✓ 의료목적의 항정신성약품을 인터넷을 통해 구매하거나, 사용하지 않아야 해요.

✓ 본인이 처방받은 항정신성약품도 타인에게 양도해서는 안 돼요.



✓ 간단한 일인데, 높은 대가를 제공한다면 의심해야 해요.

예) 물품 교환, 물품 대신 보관, 타인에게 물품 전달, 해외우편물 대신 수령 등

✓ 마약류 운반자는 단순 소지만으로도 처벌될 수 있어요.



✓ 낯선 사람이 제공하는 음료, 물, 사탕 등 모든 음식을 절대로 받지 않아야 해요.



✓ 대마 및 대마 유사성분이 들어간 초콜렛, 젤리 등을 구매, 섭취, 소지하지 않아야 해요.

예) THC, CBD, CBN 등 대마 성분물 의의하는 문구 또는 대마잎 모양 그림, 사진이 들어간 제품

※ 기호용 대마 합법화 국가에서 접하거나, 반입허가도 마약류관리법에 따른 처벌 대상  
※ 출처: 합부로 복지마세요 대마젤리 주의보, 경찰청(2024)

## 3차 흡연예방교육

### 1. 3차 흡연이란? (국립 암 정보센터 제공)

담배 연기가 벽이나 표면에 달라붙은 뒤 빠져나오는 것으로 담배를 피운 뒤 며칠, 몇 주, 심지어 몇 달이 지나도 남아있을 수 있습니다. 3차 흡연은 특히 공간이 좁고, 밀폐된 흡연자의 자동차에서 쉽게 발견할 수 있습니다.

### 2. 3차 흡연으로 인한 내 아이 체내 니코틴은 얼마나 될까?

부모가 실외에서 담배를 피우더라도 담배를 피지 않는 배우자와 12세 이하 자녀의 모발 속 니코틴 농도를 조사해보면 비흡연자 가정보다 **2배**가량 많이 나온다고 합니다.

### 3. 3차 흡연의 피해를 줄이려면?

가장 좋은 방법은 **금연**입니다.

가. 실외에서 흡연한 후 최소 **15분**이 지난 후에 집으로 들어갑시다.

나. 집에 들어가면 **샤워**를 하고 이를 닦은 후 새 옷으로 갈아입고 가족과 만나도록 합니다.

다. 흡연자의 옷은 다른 가족의 옷과 분리하여 밀폐된 용기에 담아 보관한 후 **따로 세탁**하는 것이 좋습니다.

## 성폭력 예방교육

1. 부모님께서서는 자녀가 다니는 학원을 가보시고, 학원을 오가는 동안 후미지고 외진 곳은 없는지, 주변에 위험한 요소는 없는지 **꼭 살펴주세요.**

2. 아무리 익숙한 길이나 장소라도 **자녀 혼자 심부름은 되도록 보내지 말아주세요.**

3. 학원을 오가는 동안 삼삼오오 **짝을 만들어** 다니도록 해주세요.

4. 친구나 친척 집에 다니러 갈 때도 **연락처를 남기게 하시고 귀가를 꼭 챙겨주세요.**

5. 피서지 등에서는 **개인행동을 하지 않고** 꼭 어른과 함께 행동하도록 해주세요.

6. 사소한 이야기라도 **자녀의 말에 귀를 기울여주세요.**

7. 열쇠 목걸이는 남에게 보이지 않도록 하시고, 가방이나 소지품에 너무 큰 글씨로 이름을 기록하지 말아주세요.

8. 직장 일로 자녀를 혼자 두실 경우, 언제든지 자녀가 도움을 요청할 수 있는 **연락처를 메모**하여 주시고, 전화번호를 외우게 해주세요.

### 사이버 성폭력 예방법

1. 유해 인터넷 사이트 및 음란물에 대해 적극적으로 대처해주세요.

① **음란물차단프로그램** ② **유스키퍼(youth keeper)**

③ **그린i-Net**을 **깔아주세요.**

2. 저장된 개인정보 및 사진 등을 다른 사람들에게 전달하지 않기

3. 다른 사람에게 장난 문자나 메일을 보내지 않도록 합니다.

## 마이코플라스마 폐렴 유행주의보

2024.6.21.

질병관리청

### 마이코플라스마 폐렴 유행주의보 발령 안내

질병관리청이 실시하는 표본감시 참여기관의 입원환자 수가 2주 연속 250명 이상 발생하여 유행주의보 발령('24.6.24.~)



#### 마이코플라스마 폐렴균 감염증이란?

- 마이코플라스마 폐렴균 (*Mycoplasma pneumoniae*)에 의한 급성 호흡기 감염증
- 주로 소아, 학령기 아동, 젊은 성인층에서 유행하는 폐렴의 흔한 원인
- 환자의 기침, 콧물 등 호흡기 비말, 직접 접촉을 통해 감염
- 전세계적으로 3~7년 주기로 유행하며, 국내의 경우 2015년, 2019년, 2023년에 유행

#### 유행주의보 발령 기간 얼마두어야 할 점

- 18세 이하 마이코플라스마 폐렴 환자의 항생제 치료를 위해 담당 의사가 항원검사를 실시할 경우, 건강보험 급여 적용

#### 호흡기감염병 예방수칙

- ① 올바른 손씻기의 생활화
- ② 기침예절 실천
- ③ 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- ④ 발열, 기침, 콧물 등 호흡기 증상 있을 시, 의료기관을 방문하여 적절한 진료 받기
- ⑤ 실내에서 자주 환기하기
- ⑥ 어린이집, 유치원, 학교 등 집단시설 내 전파 예방을 위해 환경관리 철저하기

자료출처:질병관리청