



# 7월 보건소식지

배움이 즐거운 행복한 학교

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

발행일

2022.7.1

발행인

치문초등학교장

편집인

보건교사

## 무더운 여름! 온열질환 예방

### ● 폭염특보

폭염발령기준	◆ 폭염주의보 : 6~9월 하루 최고 <b>33°C</b> 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상
	◆ 폭염경보 : 6~9월 하루 최고 <b>35°C</b> 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상

### ● 온열질환

온열질환은 열로 인해 발생하는 급성질환으로 뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식 저하 등 증상을 보이고 방치 시에는 생명이 위태로울 수 있는 질병으로 열사병과 열탈진이 대표적입니다.

### 어린이, 학생도 주의 필요!

어린이, 학생 또한 폭염시 과도한 운동과 야외활동을 피하고, 특히 어린이가 차 안에 잠시라도 혼자 있지 않도록 **보호자의 주의가 필요**

### 고령층은 특히 주의 필요!

고령일 경우 **온도에 대한 신체적응 능력이 낮고** 심뇌혈관 질환, 당뇨 등 만성질환이 있는 경우가 많아 더욱 주의 필요

### ● 온열질환 응급조치

의식이 있는 경우	의식이 없는 경우
시원한 장소로 이동	119 구급대 요청
↓	↓
옷을 헐렁하게 하고, 물을 시원하게 함	시원한 장소로 이동
↓	↓
수분 섭취	옷을 헐렁하게 하고 물을 시원하게 함
↓	↓
개선되지 않을 경우, 119 구급대 요청	병원으로 후송

### ● 폭염대비 건강수칙 3가지

#### 물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로, 자주 수분 섭취하기
- 신장질환자는 의사와상담 후 섭취

#### 시원하게 지내기

- 샤워 자주 하기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자)
- 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기

#### 더운 시간대에는 휴식하기

- 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 휴식 취하기
- 갑자기 날씨가 더워질 경우, 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

## 야외 활동시 조심하세요!

최근 사회적 거리두기가 해제되고 나들이 등 야외활동이 많아지면서 6~9월중 찻잔가무시, 라임병, 진드기매개뇌염, 중증열성혈소판감소증후군(SFTS) 등 진드기 매개 감염병에 노출될 수 있어 세심한 주의가 필요합니다.

● 찻잔가무시는 진드기에 물리고 나서 보통 10~12일 정도의 잠복기가 지난 후에 증상이 발현된다. 발열, 발한, 두통, 결막충혈 등이 나타나며 진드기 유충이 피부에 붙어 피를 빨아먹은 부위에 딱지가 동반된 궤양이 발생하는 것이 특징이다.

● 라임병은 진드기에 물리고 3일에서 23일이 지난 후 발열, 두통, 피로감과 함께 피부에 이동홍반(가장자리는 붉고 가운데는 연한 모양을 나타내는 피부 증상)이 나타난다. 진단이 늦어지거나 면역 저하가 있는 환자의 경우에는 합병증이 생길 수 있어 초기 치료가 중요하다.

● SFTS은 초기에 원인 불명의 발열, 피로, 식욕 저하, 구토, 설사, 복통 등 주로 소화기계 증상이 나타난다. 혈소판과 백혈구의 감소가 심하면 출혈이 멈추지 않고 신장 기능과 다발성 장기 기능의 부전으로 인해 사망에 이를 수 있다.

● 진드기에 물렸다면 손으로 터트리거나 떼지 말고 즉시 의료기관을 방문해 제거해야 합니다. 바이러스에 감염된 진드기를 손으로 터트릴 경우 2차 감염에 노출될 수 있기 때문이다.

● 진드기에 물리고 14일 이내에 고열, 오심, 구토, 설사 중 한 가지라도 증상이 있으면 신속히 보건소 또는 의료기관을 방문해야 합니다.

### ● 예방법

- 산과 들에서는 긴 옷을 입는다.
- 잔디 위에는 자리를 깔고 앉으며 잔디 위에 옷을 벗어두지 않는다.
- 야외에서 집에 돌아오면 옷을 털고 목욕한다.
- 집 주위에 들쥐, 집쥐의 서식지를 없앤다.
- 야외활동 후 갑작스런 고열이 있을 때에는 반드시 의료기관이나 보건소를 방문하여 진료를 받는다.

## 원숭이 두창

질병관리청은 해외 원숭이두창 환자 발생 증가에 따른 국내 유입 가능성도 점차 증가하는 상황이라고 설명하면서 2군 법정감염병으로 지정하였습니다. 6월 22일 국내 첫 원숭이 두창 환자가 발생하여 감염병 위기 경보 수준을 '주의' 단계로 위기 경보를 격상하여 원숭이 두창의 조기발견과 지역사회 확산 차단을 위한 예방 및 행동 수칙을 안내합니다.

## 원숭이두창은 사람에게 어떻게 전파되나요?

- 원숭이두창은 인수공통감염병으로 동물→사람, 사람→사람, 감염된 환경→사람으로 전파됩니다.
- 피부상처 또는 점막을 통한 감염원과 직접 접촉으로 감염될 수 있습니다.
  - 감염 환자의 혈액 또는 체액(타액, 소변, 구토물 등)
  - 환자의 혈액이나 체액으로 오염된 옷, 침구류, 감염된 바늘 등
  - 감염된 설치류(쥐, 다람쥐, 프레리도그 등), 원숭이 등 동물



## 원숭이두창의 주요 증상은 무엇입니까?

- 발열, 두통, 근육통, 요통, 근육력 저하, 오한, 허약감, 림프절 병증 등을 시작으로 1~3일 후에 얼굴 중심으로 발진증상을 보이며, 몸의 다른 부위(특히 사지)로 발진이 확산됩니다.
- 구진성 발진은 수포→농포→가파 등의 단계로 진행되며, 동일한 신체부위 내 발진은 주로 같은 진행 단계를 보입니다.
  - 동그란 붉은 반점 같은 발진
- 증상은 감염 후 5~21일(평균 6~13일) 이내에 나타나며, 2~4주간 지속됩니다.



## 원숭이두창의 감염을 예방하려면 어떻게 하나요?

- 마스크 착용 및 개인위생수칙(손 씻기 등)을 준수하고 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입, 점막 부위를 만지지 마세요.
- 원숭이두창 발생지역 방문을 자제하고, 부득이하게 방문할 경우 개인보호구(장갑, 마스크)를 사용하세요.
- 야생동물과의 접촉을 자제하고, 야생고기 취급·섭취에 주의해주세요.



## 학부모와 함께 하는 응급처치교육

## 물놀이가 많은 여름철, 익수사고 시 응급처치법

### 익수사고 환자 응급처치 8단계



- 1 안전환 곳으로 옮기기**  
최대한 빠른 시간 내에 환자를 옮기고 목 고정 시키기
- 2 의식 확인 후 신고**  
어깨를 두드리며 의식 확인 반응이 없으면 즉시 119 또는 1339에 신고
- 3 기도 확보**  
머리를 기울이고 턱을 올려 기도 확보
- 4 호흡 확인**  
약 10초간 호흡이 있는지 확인



- 5 흉부 압박**  
무호흡 시 팔꿈치를 펴고 말이 수직인 상태로 가슴 중앙이 4~5cm 들어가도록 강하게 압박
- 6 인공호흡**  
보통의 호흡으로 2번, 1초간 숨을 불어 넣기 (가슴이 올라오는 것 확인)
- 7 반복**  
흉부압박 30회, 인공호흡 2회 비율로 환자가 의식을 찾거나 전문의료팀 도착까지 반복
- 8 체온 유지**  
젖은 옷 벗기고 머린 담요 덮어 체온유지 방지

## 학부모와 함께 하는 약물오남용예방교육

## 마약류 등 약물 오남용 예방

최근 10대 청소년을 중심으로 마약류로 지정된 식욕억제제(일명 "나비약")를 병원에서 처방받아 SNS등을 통해 판매·구매하는 등의 불법 행위가 경찰당국에 적발된 사례가 있어 마약류 등 약물 오남용 예방과 관련하여 다음과 같이 안내를 하오니 자녀의 안전을 위해 가정에서의 세심한 지도를 부탁드립니다.

### ● 마약류란?

일반적으로 느낌, 생각 또는 행태에 변화를 줄 목적으로 섭취하여 정신에 영향을 주는 향정신성물질을 말하며 좁은의미로는 생산, 판매, 사용이 금지된 불법약물을 지칭하고 법률적으로 「마약류관리에 관한 법률」에 정의된 마약, 향정신성의약품 및 대마를 총칭

### ● 마약류가 인체에 미치는 영향



흡입제는 뇌의 화학물질을 변화시킬 수 있으며, 뇌와 중추신경계를 영구적으로 손상시킬 수 있다. 대마초는 해마에 손상을 주어 기억손상이 올 수 있다. 또한 대뇌 부종, 뇌출혈, 편지증과 환각을 일으킬 수 있다. 필로폰은 뇌의 미세혈관을 손상시켜 발작이 올 수 있다.



흡입제 사용자는 코와 입주위가 자주 헐고 후각기능에 문제가 생기며, 청각과 관련하여 뇌에 정보를 보내는 세포를 파괴시켜 듣지 못하게 될 수도 있다.



흡연은 이를 누렇게 하고, 잇몸병을 일으킬 수 있다. 필로폰을 장기간 사용하면 이가 부식되고 빠진다.



흡입제는 정상적인 심장박동에 영향을 주어 심장의 활동을 억제함으로써 사망에 할 수도 있다. 필로폰은 다양한 심혈관문제를 야기하는데, 빠르고 불규칙한 심장박동, 혈압이 높아지고, 과도한 투여를 한다면 심장발작이 올 수 있다. 스테로이드는 심장이나 뇌로 흘러들어가는 혈액을 감소시키며, 그 결과 뇌졸중이나 심근경색이 올 수 있다.



타르는 담배와 마리화나 사용자들을 고통스럽게 한다. 남용자는 흡입할 때 유독가스가 폐의 산소를 대체하여 호흡이 곤란해져 사망할 수 있으며, 폐렴이나 기관지염 등에 걸릴 가능성이 크다.



스테로이드 사용은 간의 종양이나 피가 찬 농증을 일으킬 수 있다. 종양이나 농증은 내부혈류를 일으켜서 간의 파열을 일으킬 수 있다.



흡입제는 신장조직에 영향을 주어 면역계통질환에 원인을 제공한다. 엑스터시 사용자는 체온이 올라가고 진정되지 않으며 신부전증에 걸릴 수 있다.



흡입제를 사용하면 얼굴빛이 노랗고 피부에 윤기가 없어진다. 스테로이드 사용은 얼굴 전체에 피부병을 일으킬 수도 있다. 주사기 사용자는 혈관을 손상시키고 피부 농양이 온다.



흡입제는 뼈속의 골수를 손상시키고 성장호르몬의 역할을 방해하여 키가 정상적으로 크지 못할 가능성이 높다. 피를 제대로 생산하지 못해 적혈구, 백혈구의 새로운 세포 생성에 결핍현상이 생겨, 재생불량성 빈혈이나 백혈병 등이 생길 수 있다. 필로폰 사용은 골다공증을 유발시킬 가능성이 높다.

- \* 약물 오남용 시 신체·정신적 의존성과 내성을 일으켜 향후 금단증상으로 경련, 혼수상태, 정신병적 행동 등이 나타날 수 있고, 심한 경우 사망에 이르게 할 수 있음

- \*\* 마약류관리법 제61조제1항제5호(마약 매매), 5년 이하 징역 또는 5천만원 이하 벌금 / 마약류관리법 제62조제1항제4호(판매 광고), 3년 이하 징역 또는 3천만원 이하 벌금