

방학 중 건강점검

학교에서 실시한 건강검사 결과 이상이 있었으나 아직 병원에 못 갔거나 자주 아프거나 불편한 곳이 있으면 여름방학을 이용하여 진료를 받아보세요.

- 🌱 **시력검사 결과** : 한쪽이라도 **0.7이하인 학생**
- 🌱 **구강검진 결과** : 충치, 충치위험, 부정교합 등
- 🌱 **소변검사 결과** : 잠혈, 요단백 소견
- 🌱 **반복되는 통증(두통, 복통, 어지럼증, 심계항진 등)**
질병이 의심되는 증상이 있는 경우 병원진료

해외여행시 감염병예방

1. 여행 전 준비사항

- 여행지역의 감염병 유행정보 확인
질병관리본부 홈페이지
<http://www.cdc.go.kr>
- 해열제, 설사약 등 구급약과 모기 기피제 준비
- 필요 시 예방접종을 맞고, 예방약 복용하기

2. 여행 중 주의사항

- 손씻기 등 개인위생 수칙 준수
(수인성·식품매개 감염병 예방)
- 끓인 물 등 안전한 음용수 마시기
- 음식은 익혀먹기
- 모기장, 곤충기피제 사용, 긴소매, 긴바지 착용
(지카바이러스 예방)

3. 여행 후

- 설사 및 발열 증상 등이 있을 경우 입국 시 공·항만 검역소에 신고하기
- 건강상태를 수시로 확인하고 감염병이 의심되면 가까운 보건소나 의료기관을 방문하여 진료받기

여름철 건강관리 수칙

1. 수분을 잡아라



- ☞ 야외활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분 섭취
- ☞ 얼음물 보다 미지근한 물

2. 청결하도록 더 노력하자



- ☞ 외출 후 손 깨끗이 씻기
- ☞ 물, 음식은 끓이거나 익혀먹기

3. 냉장고를 과신하지 말자



- ☞ 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기

5. 실내외 온도차는 적당히



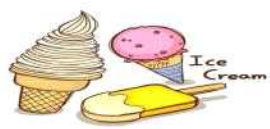
- ☞ 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5℃ 정도 유지

7. 꼼꼼히 자외선 차단



- ☞ 오전 11시~ 오후 3시까지 자외선이 가장 강함
- ☞ 자외선 차단제 사용
(2~3시간마다 덧바르기)

9. 찬 음식이나 자극적인 음식은 삼가자



- ☞ 체온에 민감한 장의 기능이 떨어져서 설사를 유발

4. 일광화상을 입었다면 찬물 찜질



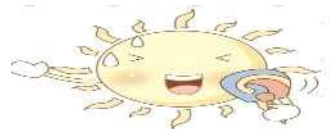
- ☞ 차가운 우유나 찬물로 찜질

6. 일사병을 조심하자



- ☞ 운동할 때 시간마다 2~4잔
- ☞ 챙 넓은 모자와 선글라스

8. 열대야 극복하기



- ☞ 실내온도는 항상 26~28℃ 유지
- ☞ 취침 전 과식 피하기
- ☞ 따뜻한 물로 목욕

10. 비타민과 단백질을 챙기자



- ☞ 열량 보충으로 단백질 섭취
- ☞ 과일 채소 등 비타민 섭취

폭염예방 건강수칙

① 기상정보에 귀를 기울입니다.

- 갑자기 더워지는 날에 주의

② 평소 생활을 조절합니다.

- 식사는 가볍게, 충분한 양의 물 섭취
- 땀을 많이 흘릴 경우 염분보충 또는 이온음료

③ 더위를 피합니다.

- 헐렁한 옷을 착용하고 시원한 장소로 이동

④ 건강상태에 귀를 기울이고, 필요시 의료기관 도움요청

- 노인, 어린이, 비만자, 만성질환자,
- 병원의 처치가 필요한 사람은 주의
- 주변 사람들의 건강상태에 관심을 갖도록 한다.

여름철 안전한 물놀이 수칙

- 어린이나 안전요원이 있는 곳에서 물놀이를 합니다.
- 물에 들어가기 전 **준비운동을 충분히** 합니다.
- 물에 들어갈 때는 갑자기 뛰어들지 말고 심장에서 먼 곳부터(발→손→가슴→온몸) 물을 적시며 들어갑니다.
- 물속에서 장난치지 않고, 너무 깊은 곳이나 수영금지 구역으로 절대 들어가지 않습니다.
- 물놀이 중에 **몸에 소름이 돋고 몸이 떨리며 입술이 파래지면** 물놀이를 중단하고 옷이나 수건 등으로 몸을 따뜻하게 감싸고 휴식을 취합니다.
- 음식을 먹은 직후에는 물에 들어가지 않습니다.
- 머리가 긴 경우에는 수영모를 씩니다.

냉방병 관리

30도를 웃도는 날씨에도 불구하고 몸이 으슬으슬 춥거나 감기와 유사한 증세를 보인다면 냉방병을 의심해보세요. 무분별한 냉방으로 인해 교실 안과 밖의 온도차가 커서 오는 냉방병! 여름철 불청객 냉방병의 원인과 예방법을 알아봅시다.

□ 냉방병의 원인

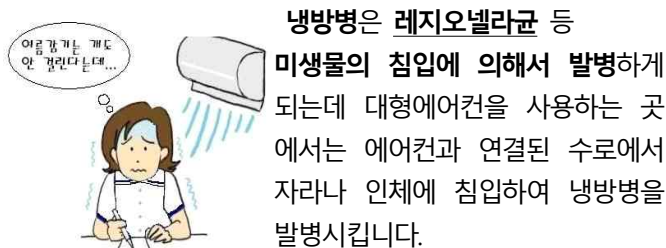
실내(교실)와 밖의 온도차가 섭씨 5~8도 이상 지속되는 환경에서 장시간 머물 때 나타납니다.

갑작스러운 환경 온도의 저하

↓
피부에 가까운 혈관을 급속도로 수축

↓
혈액순환 장애

↓
두통, 소화불량, 몸살, 면역력 저하 등을
초래



□ 냉방병 예방을 위한 생활수칙

1. 에어컨 필터를 자주 청소하여 청결을 유지합니다.
2. 실내, 실외 온도차를 5℃ 이내로 하고, 냉방 중 2시간 마다 5분정도는 환기를 시킵니다.
3. 에어컨 바람을 피부에 직접 쏘지 않도록 합니다.
(무릎 담요로 배를 감싸주세요.)
4. 카페인이 많이 든 커피나 청량음료 대신 따뜻한 물이나 차를 수시로 마셔 수분을 충분히 섭취하고 비타민이 많이 든 제철 과일을 자주 먹습니다.
5. 규칙적인 운동은 필수입니다.

약물오남용 예방교육

◆ 약물상식 5가지 ◆

1. 병이 낫는 것은 전적으로 약 때문이다? (x)
: 결국 병을 이겨내는 것은 내 몸의 **면역기능** 때문입니다.
대개의 약은 단지 이를 도와주는 역할을 합니다.
2. 주사가 먹는 약 보다 효과가 더 좋다? (x)
: 주사는 혈관이나 근육을 통해 혈액 내로 퍼지므로 효과가 즉시 나타나는 것일 뿐 효과가 더 좋은 것은 아닙니다.
3. 어린이 약이 없으면 어른 약을 줄여서 먹어도 좋다? (x)
: 어린이는 어른의 축소판이 아닙니다. 어른은 해가 없지만 아기에게는 치명적인 약도 있습니다. **특히 어린이, 노인은 약물 사용에 더 조심해야 합니다.**
4. 마이신, 캡슐, 알약 등은 물 없이 침으로 삼켜도 좋다? (x)
: **식도에 걸리거나 상처로 고생할 수 있습니다.**
충분한 양의 물로 먹는 것이 약효도 더 잘 발휘됩니다.
5. 물대신 우유, 커피, 음료수 등과 약을 먹어도 좋다? (x)
: 이들에 포함된 성분이 **약의 흡수, 작용을 방해**하므로 특별한 경우 외에는 모든 약은 **물로 먹는 것**이 원칙입니다.

술이 청소년에게 미치는 영향

술은 구하기가 비교적 쉽고 사회적으로도 허용되는 분위기 때문에 부모나 친구들로부터 쉽게 배우게 됩니다. 또한 TV에서는 흡연의 장면은 금지되었으나 술은 여과없이 그대로 방영되는 상태가 되어 그 심각성이 쉽게 간과되곤 하는데 가장 심각한 물질 중 하나입니다.

술은 신경계에 억제 작용을 하여 뇌의 기능을 둔화시키며, 수면이나 마취 효과를 나타내는 **중독성이 강한 습관성 약물**입니다.

청소년기는 정신적으로나 신체적으로 급성장하는 시기입니다. 특히 뇌가 급성장하고 재구성되는 시기입니다.

이 시기의 알코올은 뇌세포에 치명적인 손상을 유발하는데, 뇌가 아직 발달하고 있는 청소년기의 음주는 성인에서보다 뇌 손상의 정도가 크며, 후유증도 큼니다.

- * 뇌세포에 치명적인 손상과 빨리 알코올 중독으로 진행
- * 담배, 마약, 기타 유해물질 등의 다른 약물 사용 가능성이 높아짐
- * 비행이나 자살, 범죄행위의 위험성 높아짐
- * 학업성적 하락, 학습능력 부진