



http://www.dw.ms.kr

『참과 꿈으로 미래를 키워가는 동원인 육성』

보 건 소 식 지

- 발송일 2023.7.6.
- 발송처 군산동원중학교장

제 목

7, 8월 보건소식지

건강한 여름을 위한 생활 지침

7월은 본격적인 더위가 시작되며 각종 질병과 사고에 노출되기 쉬운 시기입니다. 개인위생 관리를 철저히 하고 여러 안전사고에 유의합니다.

▶ 야외 활동 시

- 강한 직사광선에서 오래 활동하지 않는다.
- 야외 활동 시 긴팔, 긴바지를 착용하여 모기, 뱀, 독나방, 벌 등 해충에 물리지 않는다. (혹은 모기 기피제 등 사용)
- 집 주변의 모기 서식처 제거 및 환경을 깨끗이 한다.

▶ 감염병 예방을 위한 여름철 환기법

- 창문을 열어 자주 환기한다.
- 밀폐도가 높은 공간은 더 자주 환기한다.
- 맞통풍이 일어나도록 문과 창문을 동시에 여러 개 연다.
- 맞통풍을 유도하여 신선한 공기가 실내에 들어오게 하면 환기 효과를 높일 수 있다.
- 올바른 에어컨 사용법
: 에어컨 사용 시 실내공기가 재순환 되고 비말이 더 확산될 우려가 있으니, 가능한 자주 외부 공기로 환기시키고 에어컨 바람이 몸에 직접 닿지 않게 하며 바람의 세기를 낮춰 사용

▶ 식중독 및 수인성 감염병 예방

- 물과 음식은 꼭 끓이고 익혀서 먹는다.
- 음식은 조리 직후 바로 먹는다.
- 재료별 칼, 도마는 따로 사용한다.
- 행주, 도마 등 조리기구와 식재료는 깨끗이 사용한다.
- 유통기간 확인하고 불량식품은 먹지 않는다.
- 손발은 깨끗이 자주 씻고, 특히 손톱을 깨끗이 관리한다.
- 보관 온도를 지킨다. (냉장 5도 이하 / 냉동 -20도 이하)

여름방학 건강점검

- **시력검사 결과** : 한쪽 눈이라도 0.7이하인 학생
- **구강검진 결과** : 충치, 요 교정 등
- **소변검사 결과** : 잠혈, 요단백, 뇨당이 나온 경우
- 비염·축농증·편도선염·중이염 등이 있는 학생은 이비인후과를 방문하여 치료하도록 합니다.
- 반복되는 증상이나 통증(두통, 복통 등)이 있었던 학생은 방학을 이용해서 병원 진료를 받아보세요.

폭염으로 인한 온열질환 예방

온열질환은 열로 인해 발생하는 급성질환입니다. 뇌의 시상하부가 체온을 조절하는데, 35도 이상의 폭염에 장시간 노출되면 시상하부가 기능을 하지 못하게 됩니다.



▶ 일사병과 열사병의 특징

일사병

땀을 많이 흘리고 두통, 구토 등의 증상이 나타나는 질환
고온 환경에서 수분 보충이 원활하지 않아 수분이 과소하면 발생할 수 있음



열사병

체온 조절 중추 기능을 못해 몸속의 열을 발산하지 못하는 질환
고열, 의식변화, 무발한 (땀이 나지 않는 상태)가 가장 큰 특징



▶ 일사병과 열사병의 치료

일사병

시원한 곳에서 휴식을 취해야 하며, 옷이나 불필요한 장치는 제거해야 함

의식이 명료하고 구토 증상이 없다면 물이나 전해질 음료를 마시는 것이 좋고,

대부분 증상은 즉시 회복되는 편이지만 증상이 지속되거나 탈수가 심하면 정맥주사를 통한 수액 보충이 필요하므로, 병원에서 치료가 필요함

열사병

환자의 심부 체온을 낮추는 것이 가장 중요 치료

의식이 없는 경우 즉시 119에 신고하고 질식 위험이 있으니 물을 억지로 먹이지 않아야 하며,

응급조치는 환자의 의복 제거 후 시원한 환경에서 물수건으로 몸을 덮고 선풍기 등으로 시원한 바람을 쐬게 해 체온을 낮춰주는 방법이 있음

▶ 일사병과 열사병의 예방 방법

- ① 술이나 커피, 탄산음료는 이뇨작용을 유발하니 생수나 이온 음료로 수분을 보충한다.
- ② 야외 활동 시 그늘에서 자주 휴식을 취한다.

여름철 냉방병 예방

▶ 냉방병이란?

에어컨, 선풍기 등으로 인해 실내온도와 실외온도의 차이가 커서 생기는 여름 감기입니다. 환기가 잘 되지 않는 밀폐된 공간에서 냉방 지속 시 발생할 수 있습니다.



▶ 냉방병의 증상은?

감기와 증상이 비슷합니다. 두통, 콧물, 코막힘 증상과 함께 몸이 나른하고 쉽게 피로해지며 두통이 발생합니다. 또한 손발이 붓거나 몸살이 날 수 있습니다.

▶ 냉방병 예방하기

- 지나친 냉방을 피하고, 에어컨 바람을 직접 쐬지 않는다.
- 에어컨의 사용 시 긴 소매의 덧옷을 준비한다.
- 자주 외부에 나가 바깥 공기를 쐬다.
- 찬물이나 찬 음식을 너무 많이, 자주 마시지 않는다.
- 잠잘 때는 배를 따뜻하게 덮는다.
- 매일 가벼운 운동으로 적당히 땀을 흘리고 샤워한다.
- 과로와 수면 부족으로 몸의 면역력이 떨어지지 않도록 한다.
- 적절한 온도와 습도를 유지해요(실내온도 22 ~ 26도가 가장 적절해요)

음주 예방교육

청소년 음주는 대체로 가족이나 친구들이 음주를 권하여 시작하는 경우가 많습니다. 음주는 청소년의 성장 발달을 저해하고 학습 능력 감퇴, 우울감, 낮은 자아존중감 등 신체적·정신적 건강에 악영향을 미치며 일탈 행위의 원인이 되기도 합니다.

건강 습관을 형성하는 청소년기의 음주 습관은 성인기까지 이어지기 쉽습니다. 오랜 기간 많은 양의 알코올을 섭취하면 간암, 알코올성 치매 등 각종 만성 질환의 발생 위험을 높여 다양한 사회적·경제적 손실을 일으킬 수 있습니다.

▶ 청소년이 술을 사고 마시는 것은 불법!!!!



디지털 성범죄 예방



성 고충 상담 안내

우리 학교 성고충 상담 창구는 보건실(본관 1층)입니다.
성희롱·성폭력 및 남녀 차별로 피해 입은 학생은 성고충
상담 선생님께 도움을 요청하세요.

성폭력, 성희롱이란 신체적인 접촉을 얼마나 했는가의 문
제가 아니며, 가벼운 추행이더라도 상대방의 동의가 없었고
당하는 사람이 성적으로 모욕감을 느낀다면 성폭력으로 보니
다. 이럴 때에는 행위를 중지하도록 차분하고 명확한 어투로
자신의 느낌과 생각을 분명하게 표현해야 합니다.

성폭력 상담기관

전북 여성·학교폭력피해자 해바라기 아동지원센터

(☎ 063-246-1375)

여성긴급전화: 1366, 청소년전화: 1388, 학교폭력관련전화: 117

군산성폭력상담소: 063-445-1366