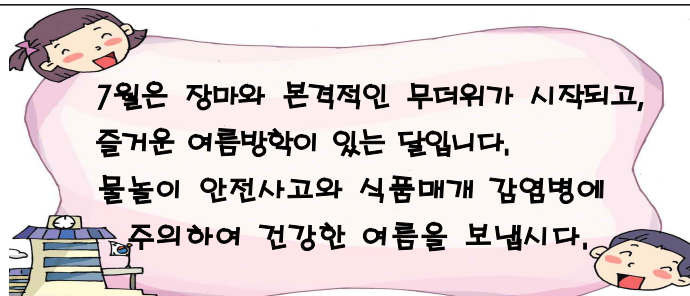




7, 8월 보건소식

발행인 : 교 장 박헌구
지도인 : 교 감 양민자
편 집 : 보건교사 최윤희
발행일 : 2019. 7.3



수인성감염병예방

구 분	증 상	예 방
비브리오패혈증	갑작스런 오한, 발열, 근육통, 구토, 설사, 발병 후 36시간 내 피부병변	★ 56℃이상 열을 가하면 균이 파괴되므로 어패류는 충분히 가열 후 섭취합니다. ★ 위험계층들은 6월부터 어패류 생식을 금하고, 피부상처를 통해 감염되지 않도록 낚시 등을 금합니다. (간 질환자, 만성질환자, 위절제술, 위장관질환자, 면역억제 치료중인환자 등)
식중독노로바이러스	산통성복통과 물과 같은 설사, 구역, 구토, 두통 및 발열	1. 식품은 냉장고에 보존해서 균의 증식을 막습니다. 2. 손에 피부화농성 질환이 있는 사람은 완치될 때 까지 조리를 금합니다. 3. 식품을 실온에서 최대 4시간 이내로 보관합니다. 4. 해산물. 생선은 냉장고를 이용하고, 충분히 익혀 먹습니다. 5. 환자의 배설물, 배설물이 묻은 옷 등은 철저히 소독합니다. 6. 개인위생 (특히 손씻기)을 철저히 합니다. - 음식 만들기 전, 배변후 손씻기를 철저히 합니다. 7. 모든 우유나 식료품은 살균이 된 것을 먹습니다. 8. 유행지역에서는 반드시 물을 끓여 먹습니다. 9. 쓰레기통은 뚜껑을 덮고 파리나 해충이 생기지 않게 주위를 청결히 합니다. 10. 행주, 도마, 칼 등은 햇볕에 말리거나 삶습니다.
세균성이질	고열, 구역, 구토, 경련성복통, 대변에 혈액이나 고름이 섞여 나옴	
장티푸스	두통, 오한, 발열, 설사, 가슴과 배에 장미 같은 발진	
콜레라	쌀뜨물 같은 설사, 전신근육통	

여름철 건강관리

1. 수분을 잡아라 ☞ 야외활동이 많은 경우나 땀을 많이 흘린 경우 수분 섭취하기 (미지근한 물)	2. 식중독 예방하기 ☞ 외출 후 손 깨끗이 씻기 ☞ 물, 음식은 끓이거나 익혀 먹기
3. 냉장고를 과신하지 말자 ☞ 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기	4. 일광화상을 입었다면 찬물 찜질 ☞ 차가운 우유나 찬물 찜질
5. 실내외 온도차는 적당히 ☞ 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5℃정도 유지	6. 일사병을 조심하자 ☞ 운동할때 시간마다 2-4잔 ☞ 챙 넓은 모자와 선글라스
7. 꼼꼼히 자외선 차단 ☞ 오전 11시~ 오후 3시까지 자외선이 가장 강함 ☞ 자외선 차단제 사용 (2~3시간마다 덧바르기)	8. 열대야 극복하기 ☞ 실내온도는 항상 26~28℃ 유지 ☞ 취침 전 과식 피하기 ☞ 따뜻한 물로 목욕
9. 찬 음식이나 자극적인 음식은 삼가자 ☞ 체온에 민감한 장의 기능이 떨어져서 설사를 유발	10. 비타민과 단백질을 챙기자 ☞ 열량 보충으로 단백질섭취 ☞ 과일 채소 등 비타민 섭취

냉방병예방

냉방병이란 냉방이 된 실내와 실외의 온도 차가 심하여 인체가 잘 적응하지 못해서 발생하는 것으로 가벼운 감기, 몸살, 권태감 같은 증상이 나타나는 것을 말한다.

◆ 예방수칙 ◆

- 실내기온을 25-28도 정도 유지. 기온차는 5도를 넘지 않도록 한다.
- 에어컨 찬 바람이 직접 피부에 닿지 않게 간소매 걸옷을 준비한다.
- 충분한 수면과 휴식을 취한다.
- 혈액순환을 돕기 위해 가벼운 운동을 하는 게 좋다.
- 주기적으로 창문을 열어 환기시킨다.
- 에어컨 필터는 2주에 1회 청소한다.

알콜이 청소년에 미치는영향

- ◆ 청소년들의 정상적인 발육을 막고, 신체에 치명적인 영향을 미칩니다.
- ◆ 알코올은 위, 체장, 간, 심장, 혈관, 신경조직, 뇌 등 거의 모든 조직에 피해를 줍니다.
- ◆ 알코올 의존증이 높아져 어른이 된 후에 알코올 중독증으로 연결될 수 있습니다.
- ◆ 술 때문에 청소년들이 범죄의 희생양이 되고, 성폭력, 폭행 등의 사고에 휘말리게 됩니다.
- ◆ 뇌의 신경세포는 16세 정도에 완성되는데, 어린 나이에 술을 마시면 뇌세포가 손상되기 쉬우며, 이로 인해 기억력, 사고능력 등이 저하되어 학습장애가 생깁니다.

7월 건강점검의달



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

충치(치아우식증) 치료나 실런트(치아홈메우기)를 해 주시고, 치아교정이 필요한 어린이는 치과에서 상담을 받아보시길 권합니다.

비염·축농증·편도선염·중이염 등이 있는 학생은 이비인후과를 방문하여 치료하도록 합니다.

반복되는 증상이나 통증(두통, 복통 등) 및 잦은 보건실 방문으로 병원검진이 필요한 학생은 방학 때 꼭 병원에서 정밀검진을 받아 보시기 바랍니다.

학부모와 함께하는 성교육

□ 혼자 다니는 것은 위험해요

- ◆ 항상 부모님(보호자)이나 친구들과 함께 다닙니다.

□ 우리 몸은 소중해요!



- ◆ 친구의 몸을 함부로 만지거나 장난하면 안돼요.
- ◆ 자신보다 힘이 약하거나 몸이 불편한 친구, 동생일수록 잘 보살펴 주세요.

- ◆ 내 몸과 다른 사람의 몸 모두 소중해요.

□ 어른에게 싫다고 말해도 괜찮아요!

- ◆ 누군가 도와달라고 하거나, 놀러 가자고 하거나 먹을 것이나 선물을 줄 때는 “부모님께 허락받아야 한다”고 꼭 말해요. 싫다고 말해도 괜찮아요.

- ◆ 만약 집에 부모님이나 어른이 없다면 부모님께 전화해서 반드시 허락받고 문을 열어주어야 해요.

□ 매일 부모님(보호자)과 이야기해요!

- ◆ 오늘 누구와 무엇을 했는지, 어떤 이야기를 했는지, 기분은 어땠는지 꼭 부모님과 이야기 하세요.

- ◆ 조금이라도 이상한 일은 꼭 부모님(보호자)이나 선생님에게 이야기 하세요. 기분이 나쁜 일 일수록 꼭 이야기해야 해요.