



8월 보건소식

2023년 8월호

행정실: 063) 903-7730

FAX : 063) 222-3320

교무실: 063)903-7728~9

여름철 건강관리 수칙

1. 수분을 잡아라



- ☞ 야외활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분섭취
- ☞ 얼음물보다는 미지근한 물

2. 청결하도록 더 노력하자



- ☞ 외출 후 손 깨끗이 씻기
- ☞ 물, 음식은 끓이거나 익혀 먹기

3. 냉장고를 과신하지 말자



- ☞ 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기

4. 일광화상에는 찬물 찜질



- ☞ 차가운 우유나 찬물로 찜질

5. 실내외 온도 차는 적당히



- ☞ 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5°C 정도 유지

6. 일사병을 조심하자



- ☞ 운동할 때 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°C 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 단백질 섭취
- ☞ 과일 채소 등 비타민 섭취

비브리오 패혈증

1. 주로 5월~10월에 발병
2. 해산물을 **날로 먹거나 덜 익혀서** 먹을 경우
3. 상처 난 피부가 오염된 바닷물에 접촉할 경우 감염

발열, 오한, 복통, 구토, 설사, 혈압 저하 등의 증상이 발생합니다.



-> 대부분 증상은 24시간내에 하지에 피부병변이 발견된다
피부병변은 발진, 부종으로 시작하여 출혈성 수포가 형성되고, 괴사성 병변이 진행될 수 있다.

간 질환자(만성 간염, 간경화, 간암 등), 알코올 중독자, 면역저하자 등은 고위험군으로 특별히 더 주의가 필요합니다.



마약 용어 이제그만!

식품에 마약 용어 사용 이제 그만!



일상 속 마약 단어 남용으로 청소년들이 마약을 쉽게 생각하고, 경계심이 낮아질 수 있습니다.

청소년 마약 범죄가 급증하고 있는 상황에서 생활 속 마약 단어의 사용은 신중해주세요.

마약, 무서운 중독성과 국민의 건강을 해치는 사회악입니다. 앞으로는 마약 용어 사용을 자제해주세요.

약물중독 예방법



1. 약물 오남용을 막기 위해 올바르게 의약품
품을 구입하고 반드시 **의사의 처방을 받아서
사용**하며 의료용 목적 이외에는 절대 사용하
지 않는다.
2. 평소 불안과 스트레스를 관리한다.
- 3, 처음부터 유해약물을 사용하지 않으며 주
변의 권유에 단호하게 거절한다.
4. 마약의 유혹이 있는 경우
주위의 도움을 요청한다.

청소년 마약투약 등 신고 · 상담 채널

구분	기관	신고 및 상담 채널
수사기관	검찰	1301
	경찰	112
재활기관	전북 마약퇴치운동본부	청소년 마약상담 : 063-232-5112 전국 상담 : 1899-0893
전라북도 관내 치료 전문병원	원광대병원	063-859-1650
	신세계병원	070-4035-8790
	전라북도마음사랑병원	063-240-2114 / 010-4300-2114
마약중독 치료 전문병원	인천 참사랑병원	032-572-9410
	국립부곡병원	055-536-6440
	국립법무병원(공주)	041-840-5400
행정기관	교육부	<ul style="list-style-type: none"> · 전용 어플, 카카오톡, 페이스북 메신저 · 문자 메시지(1661-5004)

성 고충 상담 안내

우리 학교 성고충 상담 창구는 보건실(본관 1층)입니다.
성희롱, 성폭력 및 남녀 차별로 피해를 입은 학생은 성
고충 상담 선생님께 도움을 요청하세요.

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

성폭력 상담기관

전북 여성·학교폭력피해자 해바라기 아동지원센터
(☎ 063-246-1375)
여성긴급전화: 1366, 청소년전화: 1388, 학교폭력관련전화: 117

우리 학교는 금연 구역!



2015년부터, 우리나라 모든 학
교는 물론 버스정류장, 모든 음
식점과 커피전문점이 '금연 구
역'으로 지정되었습니다. 금연
구역 내 흡연 시 10만원의 과태
료가 부과되며 전자담배 또한
과태료가 적용됩니다.

4분의 기적! 심폐소생술



★가슴압박 (흉부압박) ★

- ① 의식확인
- ② 주변사람들에게 119 구조요청을 합니다.
- ③ 쓰러진 사람을 평평한 바닥에 눕힙니다.
★팔꿈치를 편 상태에서 팔이 바닥과 수직을
이루도록 하여 체중을 이용해 누르기 시작한다.

●압박위치: 흉골하부(명치)

●압박깊이: 성인5cm, 소아4~5cm, 영아4cm

●압박 빈도: 1분에 100-120회 (분당 100~120회)

●주의사항 눌러준 깊이 만큼 다시 되돌아오는 것이 중요하다 (5cm 눌렀다면 5cm가 다시 올라와야한다)

->why? 압박-이완이라고 표현한다. 압박을 통해 심장에
있는 피를 내보냈다가 이완을 통해 심장에 피를
채워야하는데 누른 상태로 제대로 올라오지 않는다면 피를
충분히 순환시킬 수 없기 때문이다

★일반인 구조자는 심정지의 이유를 모르는상황에서 2차
피해의 위험이 있기 때문에 인공호흡없이 가슴압박만
실시하는 것을 권장한다.



한국-심폐소생술-가이드라인