



하계 방학중 건강관리

- 발송번호 2022-056
- 발송일 2022. 07. 21.
- 전화 063)291-2022
- 발송처 한별고등학교보건실

여름철 건강관리 수칙

1. 수분을 잡아라  <ul style="list-style-type: none"> 야외활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분섭취 얼음물 보다는 미지근한 물 	2. 청결하도록 더 노력하자  <ul style="list-style-type: none"> 외출 후 손 깨끗이 씻기 물, 음식은 끓이거나 익혀 먹기
3. 냉장고를 과신하지 말자  <ul style="list-style-type: none"> 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기 	4. 일광화상에는 찬물 찜질  <ul style="list-style-type: none"> 차가운 우유나 찬물로 찜질
5. 실내외 온도차는 적당히  <ul style="list-style-type: none"> 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5°C 정도 유지 	6. 일사병을 조심하자  <ul style="list-style-type: none"> 운동할 때 시간마다 2~4잔 챙 넓은 모자와 선글라스
7. 꼼꼼히 자외선 차단  <ul style="list-style-type: none"> 오전 11시~ 오후 3시까지 자외선이 가장 강함 자외선 차단제 사용 (2~3시간마다 덧바르기) 	8. 열대야 극복하기  <ul style="list-style-type: none"> 실내온도는 항상 26~28°C 유지 취침 전 과식 피하기 따뜻한 물로 목욕
9. 찬 음식이나 자극적인 음식은 삼가자  <ul style="list-style-type: none"> 체온에 민감한 장의 기능이 떨어져서 설사를 유발 	10. 비타민과 단백질을 챙기자  <ul style="list-style-type: none"> 열량 보충으로 단백질 섭취 과일 채소 등 비타민 섭취

장마철 건강관리

- 물 끓여먹기
- 손과 몸을 자주 씻는 등 개인위생을 청결히!!
- 실내 환기 자주 하기
- 습기가 심할 경우에는 난방을 통해 습기 제거하기
- 장마철 안전사고에 미리 대비하고 위험한 곳은 가급적 피하기
- 활동량이 적어져 쉽게 우울해질 수 있으므로 긍정적 생각과 즐거운 마음으로 생활하기
- 전염성 환자가 발생하면 식기, 변기, 이부자리 등은 삶고 소독하기

약물 오남용 예방(마약류)

마약류 현황

최근 우리나라는 인터넷이나 스마트폰 어플 등을 사용하여 신종 마약류를 불법적으로 구입하고 투약하는 사례가 늘고 있어 사회적인 문제가 되고 있습니다.

마약류란?

느낌, 생각 또는 형태에 변화를 줄 목적으로 섭취하여 정신에 영향을 주는 물질로 법률적으로는 「마약류 관리에 관한 법률」에 정의된 마약, 향정신성의약품 및 대마를 총칭합니다.

마약류 및 약물 오남용의 폐해

마약류는 주로 의료용으로 진통제나 마취제로 사용하는데 행복감을 느끼기 위해 오락용으로 오·남용하게 되면 도파민이라는 뇌 속 신경전달물질을 강제로 배출시켜 순간적인 쾌감을 얻는 대신 도파민이 파괴되고 피해망상, 관계망상, 환청을 야기하는 등 신체적, 정신적 의존성을 유발합니다.

MDMA

MDMA는 정신흥분제중 하나로, 복용시 감정이 고조되어 자기 자신을 잊고 도취 상태가 되게 합니다. 이러한 MDMA의 위험성 때문에 1980년대 미국 DEA는 MDMA를 의료용으로도 사용할 수 없는 중독약물로 지정하고, Schedule 1 약물로 분류하여 가장 높은 수준의 규제를 하고 있습니다.

대마초(THC)의 영향

증상	급성 효과	장기 효과
<ul style="list-style-type: none"> -조급증 / 분노감 -불안 / 우울 -불면 / 꿈 변경 -식욕부진 -복부 경련 -두통 -진전 -열 / 한기 	<ul style="list-style-type: none"> -사고, 문제해결의 어려움 -기억의 손상 -환각 (고용량) -망상 (고용량) -정신병 증상 	<ul style="list-style-type: none"> -지능발달 지체 -중독 (의존) -일과성 환각 -일과성 편집증 -조현병 증상 악화 -우울, 불안, 자살 사고

엑스터시 부작용

일반적인 부작용

메스꺼움, 오한, 발한, 이를 가는 행동, 근육 경련, 흐릿한 시야

과다복용 부작용

고혈압, 현기증, 공황발작, 의식상실

약물에 민감한 사람의 부작용

탈수증상, 고혈압, 심장마비, 심장기능 악화

정신 능력 감소

기억력 감퇴, 정보처리과정 손상, 운전 시 위험



코로나19 생활 속 방역

1. 계단을 오르내릴 때 난간을 손으로 만지는 경우가 많습니다. 여러 사람이 손으로 만지게 되면 감염 우려가 있으므로 계단을 오르내릴 때는 되도록 손으로 난간을 잡지 않도록 주의합니다.



2. 교실에서 코를 풀거나 재채기가 나서 사용한 휴지는 일회용 비닐봉투에 담아 잘 묶은 뒤 버리도록 합니다.



3. 에어컨 사용

- 창문 닫고 사용하되 쉬는 시간마다 환기합니다.
- 에어컨 바람이 몸에 닿지 않도록 하고, 바람 세기를 낮춰서 사용합니다.

4. 손 씻기, 마스크 착용은 기본!

- 보건용, 덴탈, 면 마스크, 비말 차단용 모두 착용 가능
- 교실, 복도 등 실내 공간에서 마스크는 꼭 착용



손 씻기

기침 예절

마스크 착용

3차흡연 예방

1. 3차 흡연이란? (국립 암 정보센터 제공)

▶ 담배 연기가 벽이나 표면에 달라붙은 뒤 빠져나오는 것으로 담배를 피운 뒤 며칠, 몇 주, 심지어 몇 달이 지나도 남아있을 수 있습니다. 3차 흡연은 특히 공간이 좁고, 밀폐된 흡연자의 자동차에서 쉽게 발견할 수 있습니다.

2. 3차 흡연으로 인한 자녀의 체내 니코틴은 얼마나 될까?

▶ 부모가 실외에서 담배를 피우더라도 담배를 피지 않는 배우자와 자녀의 모발 속 니코틴 농도를 조사해보면 비흡연자 가정보다 **두 배**가량 많이 나온다고 합니다.

3. 3차 흡연의 피해를 줄이려면?

▶ 가장 좋은 방법은 **금연**입니다.

가. 실외에서 흡연한 후 최소 15분이 지난 후에 집으로 들어갑니다.

나. 집에 들어가면 샤워를 하고 이를 닦은 후 새 옷으로 갈아입고 가족과 만나도록 합니다.

다. 흡연자의 옷은 다른 가족의 옷과 분리하여 밀폐된 용기에 담아 보관한 후 따로 세탁하는 것이 좋습니다.

건강관리-올바른 걷기방법



비타민 D의 효능

- ☞ 햇빛이 줄어들면 우리 몸속 신경전달물질인 **세로토닌**과 **멜라토닌**의 분비가 줄어 몸과 마음이 우울해지며, 피부의 갈색 지방을 활성화시켜 체중을 조절할 수 있는 기능을 저하시킵니다.
- ☞ 피부세포가 콜레스테롤을 이용해 만들어내는 비타민D의 혈중농도도 떨어지게 됩니다.
- ☞ 비타민D가 부족하면 심장병이나 고혈압, 대사증후군, 골다공증, 암, 면역체계 약화시킵니다.
- ☞ 비타민D는 우유, 달걀노른자 등 음식 섭취를 통해 공급할 수도 있지만, 하루 10~20분 정도만 햇볕을 쬐면 충분한 비타민 D가 생성됩니다.

방학중 건강점검

학교에서 실시한 검사결과 이상이 있었으나 아직 병원에 못 갔나요? 자주 아프거나 불편한 곳이 있었나요? 그렇다면 **여름방학을 이용하여 진료**를 받아보세요. 방학 전에 미리 계획을 세워도 좋을 것 같습니다.

- ☘ 소변검사 결과 : 요당, 잠혈, 요단백 소견
- ☘ 반복되는 통증(두통, 복통, 어지럼증, 심계항진, 척추측만증 등) 질병이 의심되는 증상이 있었던 학생은 병원 진료를 권합니다.
- ☘ 비염·축농증·편도선염·중이염 등이 있는 학생은 이비인후과를 방문하여 치료하도록 합니다.

2023. 07. 21.

한 별 고 등 학 교 장

