



내가 사랑하는 학교 나를 사랑하는 학교

학교경영자: 김현표
발행부서: 보건실
발행일: 2023. 7. 7.

보건소식지

1 여름 감기? 알고 보니 "이 병"

여름에 이유 모를 기침과 콧물이 나곤 하나요?
여름에 특별한 이유 없이
두통, 콧물, 코막힘 등 감기 증상이 나타나면
'냉방병'을 의심할 필요가 있습니다.

'냉방병'은 과도한 에어컨 사용에 의한 실내외 온도차가 원인으로 발생하는데요.
증상이 감기와 비슷해 '여름 감기'라고 부릅니다.

여름철 냉방병 증상

콧물, 코막힘, 재채기 두통, 어지러움 피로감, 졸음
소화불량, 위장장애 식욕감퇴 집중력 저하

냉방병 생활수칙

일정 시간마다 5분이상 창문을 열어 실내공기 환기 과로와 수면 부족으로 몸의 면역력이 떨어지지 않도록 주의

냉방병 생활수칙

실내외 온도차를 5~6도 정도를 유지 실내온도는 약 22~26도가 적당
찬바람이 몸에 직접 닿지 않도록 겹옷, 담요 사용 찬물이나 찬 음식을 너무 자주 마시지 않는다

2 감기약 어떻게 올바르게 먹어야 할까?

'냉방병'과 '감기'로 많이 먹는 약!
올바르게 복용하는 방법을 알아보자.

< 올바른 "약" 복용법 >

1. 약을 복용할 때 "의사 / 약사"의 지시에 따라 올바르게 복용하기!
2. 약물 복용시간 정확히 지키기!
3. 충분한 양의 물과 함께 복용하기!



→ '인체 내 약물 흡수'와 이에 따른 '치료율 향상'이 큰 연관관계가 있으니 위의 사항을 꼭 준수하기!

< 이렇게 약을 먹으면 안 돼요! >

1. 냉장보관 표시가 없다면, 건조하고 서늘한 곳에 보관!
2. 약을 임의로 쪼개거나 갈아서 복용 X!
3. 커피, 술, 유제품, 주스 등과 약을 같이 복용 X!
같이 복용하면 약 효과가 떨어져요



- ※ 차, 음료수에 "탄닌"이라는 성분이 있는데, "탄닌"은 약을 흡착하여 효과를 떨어뜨려요.
- ※ 탄산음료 같은 발포성 음료수의 탄산가스는 위장벽을 자극하여 위장장애의 위험을 더 크게 만들 수 있어요.
- ※ 우유, 오렌지 주스도 약효와 흡수에 영향을 줄 수 있으니 되도록 **물로만 먹도록 해요.**

3 여름철 단골 불청객 '식중독'

식중독은 식품의 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환을 말합니다.

고온다습한 여름



복통, 설사 구토 일으키는 '식중독' 급증

다양한 식중독 원인균 & 특징

1. 포도상구균

- 가장 흔한 식중독 원인
- 상하거나 덜 익힌 고기를 먹어서 포도상구균에 감염되면 발생
- 음식 섭취 후 3~4시간 후 복통, 설사 호소
- 균에 노출된 음식이 다 배출되면 증상 개선



2. 살모넬라균

- 심한 닭고기, 달걀, 우유 섭취 후 많이 관찰
- 고열과 복통이 심한 설사가 2~3일 발생
- 균은 열에 약해서 65도 이상에서 20분 또는 75도에서 3분 가열하면 사멸
- 날고기와 접촉한 도마, 칼 등의 조리기구를 열탕이나 알칼리 소독해야 예방



3. 비브리오균

- 생선회, 굴 조개 등을 날것으로 섭취한 후 발생
- 음식을 먹은 후 10~18시간 복통, 설사, 고열 나타남
- 간질환, 당뇨병이 있거나 항암치료를 받는 사람은 감염되기 쉬워서 주의
- 어패류는 소금기를 수돗물로 깨끗이 씻고, 60도에서 15분간 가열한 후 먹으면 안전

너무 믿지 말아야 할 '냉장고'

1. 세균은 냉장고 안에서도 번식 한다
2. 냉장실 온도는 5도 이시, 냉동실은 -18도 이하로 유지한다.
3. 적어도 2주일에 한 번 세제, 소독제를 이용해 청소한다.
4. 냉장고는 꼭 채우면 냉기가 순환되지 않고 적정 온도를 유지할 수 없어서 3분의 2만 채운다.
5. 녹았다 얼었다 반복한 식품은 식중독균이 활성화돼서 한 번 해동한 것은 다시 냉동하지 않는다.

식중독 예방을 위한 식생활 수칙



- 손에 상처가 났을 때 육류나 어패류는 비닐장갑을 끼고 조리한다.
- 안전하지 않다고 생각되는 식수는 반드시 끓여서 마신다
- 조리기구를 통해 식중독균이 전염될 수 있어서 열탕이나 알칼리 소독을 마친 도마, 칼을 이용한다.
- 조리하지 않은 고기, 생선은 다른 식품과 닿지 않도록 주의한다.



- 음식을 조리하기 전, 식사 전, 화장실 다녀온 후, 외출 후에는 반드시 손을 씻는다.
- 어떤 음식이든 곰팡이가 생기거나 이상한 냄새가 나는 것은 버린다.
- 유통기한을 반드시 살펴서 지난 음식은 먹지 않는다.
- 밥에서 시큼한 냄새가 나거나, 색이 누렇게, 끈적거림이 심하면 상한 것이어서 먹지 않는다.

식중독에 걸리면 이렇게 하세요



- 구토, 설사로 인한 수분 손실을 보충하고, 전해질 불균형을 해소하기 위해 수액을 공급한다.
- 포도당, 전해질이 포함된 묽은 흡수가 빠르다. 묽은 물에 설탕, 굵을 타거나 이온음료를 마셔서 수분과 전해질을 보충한다.
- 구토, 설사가 풀면 기름기 있는 음식은 피하고 미음, 죽을 조금씩 먹는다.
- 장을 자극할 수 있는 생과일과 커피, 물라, 주스 등의 섭취를 피한다.
- 음식은 너무 차갑거나 뜨거운 것보다 상온으로 섭취한다.
- 설사를 멈추기 위해 임의로 약을 복용하지 않는다.
- 탈수가 심하고 혈변, 발열이 있으면 병원치료를 받는다.

5 여름철 건강! 지켜야만 해!

여름철 물놀이, 이것만은 꼭 주의하기

여름철 휴가를 맞아 휴양지에 놀러 가는 사람들! 많은 사람이 놀러 가는 만큼 안전사고도 많이 발생한다는데? 물놀이 안전수칙을 준수하여 안전사고를 예방하자!

2020.07.09. 물놀이 안전수칙 질병관리본부 KCDC

어린이용 가이드라인

물놀이를 할 때 항상 어른과 같이 물에 들어가기	물놀이를 할 때 반드시 구명조끼 착용하기
물놀이 전 충분한 준비운동 하기	물에 들어가기 전, 심장에서 먼 곳부터 물 적시기
식사를 한 후 바로 물에 들어가지 않기	물놀이를 하면서 사람이나 짐 등을 씹지 않기
정해진 곳에서만 물놀이 하기	파도가 높거나, 물이 세게 흐르거나, 같은 곳에서는 수영하지 않기
계곡, 강가, 바닷가에서는 잠금 장치가 있는 샌들 신기	수영장 근처에서 뛰어다니지 않기

< 물놀이 사고 대처 방법! >

익수 사고 발생 시

주위에 소리쳐 알리기

즉시 119에 신고하기

구조하려고 함부로 물속에 뛰어 들지 않기

물에 빠진 사람 구조 시

인공호흡, 심폐소생술 등 응급처치 실시!

or

수영에 자신이 있더라도 물놀이 현장에 비치된 안전장치(구명조끼, 구명 로프 등)를 활용하여 안전하게 구조하기

여름철 물놀이의 짝꿍! 유행성 눈병

< 긴 장마로 인해 세균 & 바이러스 증가! >

- 고온 다습한 여름철은 바이러스를 비롯한 미생물이 증식하기 좋은 환경이며, 우리의 면역체계가 약해져요!
- 사람이 많이 모이는 물가에서 눈병 바이러스 감염자와의 접촉으로 인해 “ 유행성 눈병 ”에 걸릴 확률이 높아요.

< 유행성 눈병에는 뭐가 있을까? >

“ 유행성 각결막염 / 급성총혈성결막염(아폴로눈병) ”

- * 다음과 같은 증상이 나타나면 눈병을 의심해볼 것!
- 양안의 충혈, 눈물, 눈부심, 눈곱, 시력 저하, 각막혼탁
- 결막에 있는 혈관의 출혈로 인한 눈의 붉어짐

< 유행성 눈병 예방 방법 >

1. 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기!
2. 수건, 개인 소지품 등은 다른 사람과 함께 사용 X!
3. 손으로 눈 비비지 않기!
4. 수영장에서는 물안경 착용 필수!
5. 눈병 유행기간 동안 사람이 많이 모이는 장소 피하기

< 만약 유행성 눈병에 걸리면 어떻게 하나요? >

여름철 눈병은 바이러스에 의한 질환이기에 특별한 치료법이 없어요. 증상을 완화시키고 합병증을 줄이며 타인에게 전파되지 않도록 막는 것이 치료의 초점이에요.

< 유행성 눈병 대처 방법! >

1. 증상이 나타나는 즉시 의사의 정확한 진단과 치료를 받을 것!
2. 눈은 가급적 만지지 않고, 만지기 전후에는 반드시 손을 깨끗이 씻는 것이 중요!
3. 콘택트렌즈 사용자는 치료될 때까지 렌즈 사용 X!
4. 발병 이후 약 2주간은 사람이 많이 모이는 장소는 피하고, 특히 수영장 출입을 삼가해야 해요.

6 여름 방학 동안 자기 건강 체크!

평소에 자주 아프거나 몸에 불편한 부분이 있었던 학생은 방학을 이용하여 의사의 진찰을 받고, 규칙적인 생활 및 운동으로 건강하고 활기찬 여름을 보내시기 바랍니다.

※※ 특히, 반복되는 증상(두통, 어지럼증, 복통, 기타 통증 등)으로 보건실을 자주 방문했었던 학생은 병원에서 정밀검진을 받아 보시기 바랍니다.