

### 방학기간! 건강상태 점검하기

최근 기후변화로 인해 갑작스럽게 찾아오는 심한 폭염과 장마가 시작되어 건강에 큰 영향을 미치고 있습니다. 더위가 시작되면서 변질된 물, 음식 섭취로 인한 수인성 감염병과 이른 더위에 모기까지 기승을 부릴 것으로 알려져 더욱 건강에 많은 주의가 필요합니다.

7-8월은 방학이 있는 기간인 만큼 평소 몸에 이상이 있거나 정기검진이 필요한 학생은 병원에 방문하여 적절한 진료를 받고, 규칙적인 생활과 운동으로 건강한 여름을 보내시기 바랍니다.

학교에서 실시한 검진  
결과에 이상이 있었으나  
아직 병원에 못 갔나요?

자주 아프거나  
불편한 곳이 있나요?



▶시력이 어느 한쪽이라도 0.7 이하 아동은 안과를 방문하여 적절한 조치를 취해 주시고, 안경을 착용하고 있는 어린이는 6개월마다 정기검진을 받아 정확한 교정을 하도록 합니다. 아이들은 가성근시가 많으니 반드시 안과에서 정밀검사 후 안경착용을 합니다.

▶충치치로나 치아홈메우기를 해주시고, 치아교정이 필요한 어린이는 치과에서 상담을 받아보시길 권합니다.

▶반복되는 보건실 방문으로 병원검진이 필요한 아동은 방학 때 꼭 병원에서 정밀검진을 받아보시기 바랍니다.

### 여름철 건강관리

<b>1. 수분을 충분히 마시기</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 야외 활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분 섭취</li> <li>☞ 얼음물 보다는 미지근한 물</li> </ul>	<b>2. 청결하도록 노력하기</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 외출 후 손 깨끗이 씻기</li> <li>☞ 물, 음식은 끓이거나 익혀 먹기</li> </ul>
<b>3. 냉장고를 과신하지 않기</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기</li> </ul>	<b>4. 일광화상을 입었다면 찬물 찜질하기</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 냉수로 씻어 내거나 찬물 찜질</li> </ul>
<b>5. 실내외 온도차는 적당히 유지</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5℃ 정도 유지</li> </ul>	<b>6. 일사병을 조심하기</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 운동할 때 시간마다 2~4잔 물 마시기</li> <li>☞ 챙 넓은 모자와 선글라스 착용하기</li> </ul>
<b>7. 자외선 차단하기</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 오전 11시 ~ 오후 3시까지 자외선이 가장 강함</li> <li>☞ 자외선 차단제 사용 (2~3시간마다 덧바르기)</li> </ul>	<b>8. 열대야 극복하기</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 실내온도는 항상 26~28℃ 유지</li> <li>☞ 취침 전 과식 피하기</li> <li>☞ 따뜻한 물로 목욕</li> </ul>
<b>9. 찬 음식이나 자극적인 음식은 삼가기</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 체온에 민감한 장의 기능이 떨어져서 설사를 유발</li> </ul>	<b>10. 비타민과 단백질을 챙기기</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 열량 보충으로 단백질 섭취</li> <li>☞ 과일 채소 등 비타민 섭취</li> </ul>

## 수인성 식품매개 감염병 예방

### ▶수인성·식품매개감염병은 무엇인가요?

오염된 물이나 식품 섭취로 감염되며, 주로 설사, 복통, 구토 등의 장관감염 증상을 보이는 감염병입니다.

\*주요질환: 장관감염증(살모넬라균감염증 등), 콜레라, 장티푸스, 파라티푸스, 세균성이질, 비브리오패혈증 등

### ▶수인성·식품매개감염병은 언제 많이 발생하나요?

늦봄인 5월부터 9월까지 가장 많이 발생합니다. 이는 야외활동이 많아져 외부에서 음식을 먹는 경우가 증가하는 것과 연관됩니다.

(단위: 건수)



<최근('23-'24년) 세균성 수인성·식품매개감염병 집단발생 추이>  
또한 기온과 습도가 높아지면 병원성 미생물이 활발하게 증식하여 세균성 수인성·식품매개감염병 발생 위험이 증가합니다. 병원균에 오염된 식음료를 섭취하거나 식재료를 부적절하게 조리·보관하는 경우 발생할 수 있습니다.

### ▶수인성·식품매개감염병 6대 예방수칙



흐르는 물에 비누로  
30초 이상 6단계로 손씻기  
손바닥→손등→손가락 사이→두손 모으기→  
엄지 손가락→손톱 밀



물은 끓여마시고, 끓일 수 없을 때에는  
정수기 물 또는 생수 마시기



음식은 충분히 익혀 먹기  
특히, 기저질환자, 간 질환자, 노약자는  
꼭 익은 음식 먹는 것을 권장



채소와 과일은 깨끗한 물에 씻거나  
껍질 벗겨 먹기



설사 등의 증상이 있는 사람은  
음식 조리하지 않기



위생적 조리환경에서 음식 만들기  
생선, 고기, 채소 도마는 분리 사용하고,  
칼과 도마는 조리 후 소독

## 약물오남용 예방교육(음주)

담배와 술, 공통점

★ WHO 산하 국제암연구소(IARC)가 지정한  
**1급 발암물질**



### 신체적 문제

간질환, 뇌질환 등 각종 질환 및  
각종 **암 발생률 증가**

폐질환 등 각종 질환 및  
각종 **암 발생률 증가**

### 정신적 문제

중독성-불안, 우울, 분노 등

중독성-불안, 우울, 분노 등

### 사회적 문제

폭력, 음주운전 등 **사건·사고**

간접 흡연

- 대전 스콜존 음주운전 초동학살 사망 사건  
- 코로나 시국 끝나니 음주운전 사고 '폭증'...사망자 65% 증가  
- 전체 교통사고 8%가 음주사고...5년간 1천300명 사망

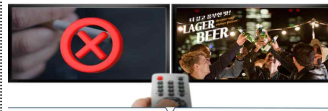
하지만 '대국민 음주·흡연 관련 인식도 조사'에서 술과 담배가 둘 다 똑같이 해롭다고 생각한다는 응답한 사람은 37.4%에 불과했습니다.

### 술 VS 담배, 1급 발암물질 인지도 조사



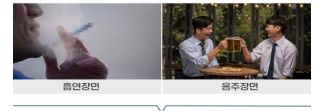
술과 담배는 똑같이 해롭습니다. 그런데 우리는 왜 술을 담배보다 긍정적으로 생각할까요?

### TV속 - 광고



담배 광고는 TV에서 볼 수 없지만,  
술 광고는 너무 자주 보입니다.

### TV속 - 프로그램



담배는 모자이크 처리 되지만  
술은 너무 쉽게 보여줍니다.

### 마트 속 - 포장



담배는 **섭득**하지만  
술은 **예쁘고 트렌디** 합니다.

### 사회 분위기 속



금연은 **응원** 받지만  
금주는 **눈치**를 봐야합니다.

TV 프로그램과 각종 OTT매체, 마케팅 등 술은 담배에 비해 규제하는 제도가 부족합니다.

**술은 1급 발암물질**이며,  
건강에 안전한 음주는 없습니다.

<출처 : 질병관리청, 보건복지부, 한국건강증진개발원, 참보건연구회 등>

2025. 7. 9.

이리남초등학교장