

발행인 : 교 장 최 지 안
주 간 : 교 감 유 화 미
편 집 : 보건교사 장 은 주
발행처 : 이리영등초등학교

7,8월 보건소식



7월은 본격적인 여름이 시작되는 달입니다. 여름 동안에는 장마와 무더위로 세균들이 번식하기 쉬워 변질된 음식 섭취로 인한 식중독 등 배탈, 설사가 잦아지는 시기입니다. 또한 물놀이에 따른 각종 안전사고의 발생이 많아지는 등 더욱 건강관리에 주의를 요하는 계절입니다. 우리 모두 항상 건강하고 안전한 생활로 건강한 여름을 보내십시오.

냉방병 예방법

▶ 냉방병이란?

더운 여름철 환기가 잘 되지 않는 밀폐된 공간에서 냉방이 지속되는 경우 가벼운 감기, 몸살, 권태감 같은 증상이 있는 경우 냉방병이라고 합니다.

▶ 예방법

- ① 실내외 온도차는 5-6도 정도로 유지
- ② 실내 공기 자주 환기시키기
- ③ 충분한 수분 섭취
- ④ 에어컨의 찬 공기가 몸에 직접 닿지 않도록
(춥다고 느껴지면 긴 소매 옷을 꼭 챙겨입기)

※ 냉방병이 의심되는 학생들이 보건실에 자주 찾아오고 있으니 건강관리에 더욱 유의해주시기 바랍니다.

여름철 식중독 주의보

▶ 식중독이란?

식품 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독 물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 질환 또는 독소형 질환을 의미합니다.

▶ 증상



▶ 식중독 예방수칙



약물 오남용 예방 - 마약류



최근 10대 청소년을 중심으로 마약류로 지정된 식욕억제제 디000 (일명 “나비약”)를 병원에서 처방받아 SNS 등을 통해 판매, 구매하는 등의 불법행위가 경찰당국에 적발된 사례가 있다고 합니다. 가정 내에서 약물 오남용 예방을 위한 교육을 위해 함께 힘써주세요.

▶ 문제점

- 10대 중.고등학생들이 유튜브나 트위터 등에 무분별하게 올려져 있는 과장된 식욕억제제 홍보 영상을 시청 후, 구매 사례 급증
- 청소년들이 마약류(향정신성의약품)인 식욕억제제를 병원에서 처방받아 복용할 수 있기에 안전하고 부작용이 심하지 않은 처방약으로 가볍게 생각

▶ 약물 오남용 예방(마약류)을 위해 알아야 할 것

- 마약류(향정신성의약품)으로 지정된 식욕억제제를 처방받아 복용하는 경우, 마약류관리에 관한 법률 위반이라 할 수는 없으나, 합법적으로 처방을 받는다고 하더라도 오남용의 문제가 심각
- 해당 식욕억제제는 「마약류 관리에 관한 법률」에서 지정한 향정신성의약품으로 동법 제61조 제1항에 따라 향정신성의약품을 매매하거나 동법 제62조 제1항에 따라 불법 판매하는 경우 처벌 대상에 포함될 수 있음

3차 흡연예방

▶ 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.

▶ 3차 흡연으로 인한 내 아이 체내 니코틴은 얼마나 될까?

부모가 실외에서 담배를 피우더라도 담배를 피지 않는 배우자와 12세 이하 자녀의 모발 속 니코틴 농도를 조사해보면 비흡연자 가정보다 두 배가량 많이 나온다고 합니다.

▶ 3차 흡연의 피해를 줄이려면?

☞ 가장 좋은 방법은 금연입니다.

- 실외에서 흡연한 후 최소 15분이 지난 후에 집으로 들어갑니다.
- 집에 들어가면 샤워를 하고 이를 닦은 후 새 옷으로 갈아입고 가족과 만나도록 합니다.
- 흡연자의 옷은 다른 가족의 옷과 분리하여 밀폐된 용기에 담아 보관한 후 따로 세탁하는 것이 좋습니다.

