



▶ 즐거운 여름방학이 다가옵니다. 반복되는 복통이나 두통, 어지러움증 등을 호소한 어린이는 방학기간을 이용하여 정확한 검사 및 적절한 조치를 취해 건강한 학교생활을 할 수 있도록 합니다.



▶ 해외여행이 계획되어 있다면 여행 전에 여행국에 위험요인이 있는지 미리 확인하고, 필요한 예방접종 또는 구급약 및 장비 등을 체크하고 필요 시 의사와 상담하도록 합니다.

※ 질병관리본부 해외여행질병정보센터 (<http://travelinfo.cdc.go.kr/travelinfo/>)

▶ 손 씻기만 잘해도 감염병의 70% 이상 예방할 수 있습니다. 식사 전, 외출 후 철저한 손 씻기 꼭 실천합니다.

▶ 자연치유력(면역력)이 강하면 어떠한 병도 이길 수 있습니다. 평소에 자연치유력을 기르도록 노력합니다.



여름방학 중 건강관리

유행성 눈병 예방

◆ 여름방학 중 건강 점검하기

- 시력이 어느 한쪽이라도 0.7이하인 경우 안과 방문하기
- 충치, 잇몸질환, 부정교합 등 구강질환이 있는 경우 치과 방문하기
- 비염, 축농증, 편도선염, 중이염 등이 있는 경우 이비인후과 방문하기
- 반복되는 복통, 두통, 어지럼증 등이 있는 경우 꼭 병원을 방문하여 정확한 검사 및 적절한 조치 취하기

◆ 여름철 건강관리 10계명

손 씻기, 음식은 익혀먹기	물 자주 마시기	자외선 차단하기
일광화상 예방	실내·외 온도차는 적당히	냉장고 과신하지 않기
일사병, 열사병 조심하기	열대야 극복하기	너무 찬 음식은 피하기
골고루 영양 섭취하기		

◆ 유행성 눈병이란?

바이러스 감염에 의한 질환으로 유행성각결막염과 급성출혈성결막염이 있습니다.

◆ 눈병의 증상과 전염력

- 유행성각결막염 : 양안의 출혈, 동통, 눈곱, 이물감, 눈물, 결막부종 등이며, 아데노바이러스에 감염된 후 5~7일 정도 후에 발병하게 되고 3~4주간 지속
- 급성출혈성결막염 : 갑작스러운 동통, 이물감, 출혈, 눈물, 결막부종 등이며, 엔테로바이러스에 감염된 후 8시간~2일 정도 후에 발병하게 되고 5~7일간 지속

◆ 감염 예방수칙

- 비누를 사용하여 흐르는 수돗물에 손을 철저히 씻습니다.
- 눈을 만지거나 비비지 않습니다.
- 수건이나 베개, 담요, 안약, 화장품 등 개인 소지품 등을 다른 사람과 함께 사용하지 않습니다.

◆ 환자 행동수칙

- 눈병이 발생한 경우 다른 사람들과 접촉을 하지 않습니다.
- 사람들이 많이 모이는 장소나 수영장에 가지 않습니다.
- 안약은 감염된 눈에만 점안하며 타인과 함께 사용하지 않습니다.
- 눈에 이상이 있을 때에는 바로 안과진료를 받습니다.
- 사용한 수건 등은 반드시 뜨거운 물과 세제에 세탁 합니다.



폭염 시 건강보호를 위한 건강수칙

- ◆ 폭염 시 건강보호를 위한 건강수칙
 - 식사는 가볍게 하고, 충분한 양의 물을 섭취합니다.
 - 땀을 많이 흘렸을 때는 염분과 미네랄을 보충합니다.
 - 헐렁하고 가벼운 옷을 입습니다.
 - 11시~3시 사이에는 야외활동을 삼가며 햇볕을 차단하는 자외선 차단제를 바릅니다.
 - 가급적 실내에서 활동하며 냉방기를 적절히 사용하여 실내온도를 적정수준(26~28℃)으로 유지합니다.
 - 자신의 건강상태를 살피며 활동의 강도를 조절합니다.
 - 주변 사람의 건강을 살핍니다.
 - 주·정차된 차에 어린이나 동물을 혼자 두지 않습니다.



일본뇌염 예방

- ◆ 일본뇌염이란?
일본뇌염 바이러스에 의해 급성으로 신경계 증상을 일으키는 제2군 법정감염병입니다.
- ◆ 전파방법: 바이러스를 가진 모기에 물리면 감염됩니다. 사람 간 전파는 없습니다.
- ◆ 잠복기간: 감염 모기에 물린 후 4~14일 후부터 증상이 나타납니다.
- ◆ 주요 발생 연령층: 3~15세의 어린이
- ◆ 증상: 95% 이상의 환자에서 증상이 없이 지나가며 일부에서 열을 동반한 가벼운 증상이나 바이러스성수막염으로 나타나기도 하고 드물게 뇌염으로까지 진행됩니다. 뇌염으로 진행된 경우 5~30%의 높은 사망률을 보이기도 합니다.
 - 초기: 고열, 두통, 구토, 복통, 지각이상
 - 아급성기: 의식장애, 경련, 혼수상태
 - 회복기: 언어장애, 판단능력저하, 사지운동저하 등 후유증 발현
- ◆ 예방법
 - 모기에 물리지 않도록 가정 내 환경 조성
 - 모기가 왕성하게 활동하는 시기인 새벽과 해가 진 무렵에는 야외 활동 자제
 - 15세 이하 어린이는 접종시기에 예방접종



비만 예방

- ◆ 비만이란 우리 체내에 지방이 과다하게 축적된 상태를 말합니다. 즉, 소모한 열량보다 섭취한 식사량이 많아 체내에 지방이 저장된 상태를 말합니다.
- ◆ 비만의 원인
 - 유전적 요인
 - 환경적 요인
- ◆ 비만 왜 위험할까요?
 - 소아비만은 성인비만이 될 확률이 높습니다.
 - 몸이 둔해지고 활동하기가 힘듭니다.
 - 여러 가지 질병에 걸리기 쉽고 수명이 짧아 질 수 있습니다.
 - 외모에 대한 열등감으로 자존감이 저하됩니다.
 - 정신적 스트레스로 우울증이 생길 수 있습니다.
 - 집중력이 떨어지고 학습장애가 생길 수 있습니다.
- ◆ 비만 예방 방법
 - 올바른 식습관
 - 규칙적인 식사를 합니다.
 - 다양한 식품을 섭취합니다.
 - 열량이 높은 피자, 햄버거, 치킨, 청량음료, 아이스크림, 과자 등은 가능한 먹지 않습니다.
 - 신체 활동을 늘립니다.
 - 운동은 매일 30분 이상 합니다.
 - 어린이는 성인과 달리 계속 성장을 하기 때문에 무리하게 몸무게를 줄이지 않고 유지만 하여도 키가 커감에 따라 비만도가 감소되므로 몸무게의 감소보다 비만도를 줄이는 것을 목표로 하여 관리합니다.



응급처치... 온열질환 발생 시

- ◆ 온열질환은 열로 인해 발생하는 급성 질환으로 뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식저하가 나타나며, 방치 시 생명이 위태롭습니다. (일사병, 열사병이 대표적)
- 즉시 환자를 그늘지고 시원한 곳으로 옮깁니다.
- 옷을 풀고 시원한(너무 차갑지 않은) 물수건으로 닦아 체온을 내려줍니다.
- 수분 보충은 도움이 되나 의식 없는 환자에게는 음료수를 절대 마시게 하면 안 됩니다.
- 신속히 119에 신고하고 병원으로 이송합니다.

