



교 훈  
자 율(自律)  
청 순(淸純)  
창 의(創意)

# 7 월 보 건 소 식 지 (금연퀴즈 포함)

정일여자중학교  
2020년 7월 6일  
보 건 실

☐ 정읍시 충정로 511번지

☐ www.chongil.ms.kr

☎ (063)530-3569(교무실)

FAX (063)530-3564

## ‘냉방병’을 조심하세요



30도를 웃도는 날씨에도 불구하고 몸이 으슬으슬 춥거나 감기와 유사한 증세를 보인다면 **냉방병을 의심** 해보세요.

### 원 인

1. 에어컨의 냉각수나 공기가 세균들로 오염되어 냉방기를 통해 사람들을 감염시키는 것
2. 내부와 외부의 온도차가 심해 우리 몸이 양쪽 온도 사이에서 제대로 적응하지 못해서

**갑작스러운 환경 온도의 저하**

**피부에 가까운 혈관을 급속도로 수축**

**혈액순환 장애**

**두통, 소화불량, 몸살, 면역력 저하 등 을 초래**

### 증 상

감기증상, 피로감, 복통, 소화불량, 정신집중 곤란

### 예 방 방 법

- 실내온도 25~28도 정도유지.  
실내외 기온 차는 5도 이내를 유지한다.
- 에어컨의 찬바람이 직접 닿지 않게 한다.  
(긴소매 겹옷을 준비하여 체온조절, 특히 배를 감싸주세요.)
- 1~2시간마다 창문을 열어 환기를 한다.
- 에어컨 필터도 1~2주에 한 번씩 청소한다.
- 꾸준한 운동과 생활, 균형 있는 식사로 건강관리 유지.
- 찬 음식은 가급적 피하고 따뜻한 음식을 먹는 게 좋다.
- 카페인 많이 든 커피나 청량음료 대신 따뜻한 물이나 차를 수시로 마셔 수분을 충분히 섭취하고, 비타민이 많이 든 제철과일을 자주 섭취한다.



## 여름철 알아야 할 응급처치

### 열탈진 및 열사병

☞ 열탈진은 열에 의해서 유발되는 질환들 중에서 가장 흔한 유형. 수분이나 염분의 결핍에 의해 증상이 발현한다. 보통 41°C미만으로 체온이 상승되며 발한이 지속되고 탈수의 소견이 관찰된다. 적절히 치료하지 않으면 열사병으로 진행된다.

증상	<p>토할 것 같은 느낌 두통, 일시적으로 쓰러짐 의식은 명료한 상태 → 열사병으로 진행되면 의식변화, 경련, 혼돈이 나타나고 땀은 나거나 안날 수도 있다.</p>
응급처치	<p>안전하고 시원한 장소로 옮긴 후 편안한 자세로 옷을 벗겨준다. 부채질을 해주거나 이온음료 또는 물을 준다. (의식이 없는 경우에는 절대 음료수를 먹게하면 안된다) <b>열사병으로 진행된 경우에는</b> '사망에 이를 수 있는 응급상황이 되므로 즉시 119에 도움을 요청한 뒤, 환자 다리를 올려주고 가능한 모든 방법으로 체온을 떨어 뜨린다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 물을 뿌리고 증발시켜 체온을 내린다</li> <li>- 차고 젖은 수건으로 몸을 닦는다</li> <li>- 얼음팩을 사타구니, 겨드랑이 등에 댄다)</li> </ul>

### 벌에 쏘였을 때

☞ 보통 쏘인 자리가 아프고 붓는 정도지만 만약 벌 독에 대한 알레르기 있는 사람은 호흡곤란, 의식장애 등 심한 증상에서부터 쇼크에 빠져 생명을 잃을 수 있다.

- 침을 통해 20분 정도 독액이 주입되므로 즉시 비눗물로 씻고 소독된 면도칼, 카드 등으로 면도를 하듯 침을 제거한 후 얼음찜질이나 소염제를 복용한다. 드물지만 기관지 경련이나 쇼크 등의 과민반응이 생기면 즉시 병원으로 후송한다.

### 독사에 물렸을 때

- 뱀에 물렸을 때 상처자국을 보고 독사여부를 확인한다.  
(머리가 삼각형이고 물린 앞 쪽에 두 개의 이빨 자국이면 독사)
- 환자를 눕혀서 안정시킨 뒤 움직이지 않도록 한 뒤 물린 곳에서 5~10cm 위를 적당한 압력으로 묶어 독이 퍼지지 않게 한다.
- 몸을 고정시키고 물린 곳을 심장보다 낮게 하여 병원으로 이송한다.

### 모기에 안 물리려면

☞ 화려한 빛깔의 옷을 피하고 가급적 땀을 적게 흘리는 것이 안전하다.

## 여름휴가철 성범죄 예방

[출처: 대경일보 15.07.15.기사 '여름철 나를 지키는 성폭력']

### 여름 피서지 성폭력 예방을 위한 9가지 수칙



- 이 외에, 휴대전화 단축번호 1번에 '112' 저장해두거나, 평소 '112앱'을 내려받아두고 'SOS 국민 안심서비스'에 가입해 둡니다.

### 남녀의 성심리 차이

	남	여
성욕 유발자극	시각, 후각자극	분위기, 청각자극
자극에 따른 반응	시각자극 -> 성적욕구 빠르게 이행	청각자극 -> 성적관심 -> 성적욕구 서서히 느리게 이행
성심리	성행위와 사랑 분리 가능	성행위와 사랑이 대부분 일치

### 남녀의 잘못된 생각 혹은 동상이몽 :

스킨쉽에 대한 여자의 침묵?! **YES**가 아니다!!!

- 남성 :  
여자들은 좋으면서도 싫은척 한다고 생각한다.  
적극적인 것은 여자답지 않기 때문에...
- 여성 :  
너무나 갑작스러워 놀라고 싫었다.  
좋아하는 친구이기에 치한 취급 할 수 없었다.

### 데이트 예절

- 밤늦은 시간이나 외진 장소에서 둘만의 만남은 피한다.

## 담배연기 없는 우리학교

☀ 학교는 절대금연구역! (국민건강증진법에 의해)

**N** **교육활동이 이루어지는 학교에서  
SMOKING 금연을 하는 것은 당연한 것입니다.**

- ▶ 금연구역은 운동장을 포함한 학교전체와 절대정화구역(학교출입문으로부터 50m까지의 지역)내 에서 시군구 자치조례에 의거하여 학교경계선으로부터 10m이내까지 '절대금연구역' 으로 지정되어 흡연이 금지됩니다.
- ▶ 교직원은 물론이고, 공휴일 학교시설 이용자, 학교방문객 및 학부모 등 모두에게 해당이 되며 금연구역에서 흡연하는 경우, **10만원 이하의 과태료가 부과**(국민건강증진법제34조)됩니다.

☀ '담배연기 없는 정일여중' 을 만들기 위해,  
여러 행사를 진행합니다~👉

- ① 교내 흡연예방 4행시 및 UCC공모전: 7월중
- ② 흡연예방 및 금연실천을 위한 등갓길 캠페인: 7월중
- ③ 담임교사와 함께하는 흡연예방 및 금연 상담: 수시
- ④ 전교생 흡연예방교육 및 체험부스 운영: 예정
- ⑤ 흡연학생 대상 금연프로그램: 예정

## 7월 금연퀴즈

☀ 정답을 아는 분은 정답지에 정답을 작성해서 보건실로 제출해주세요!  
(추첨하여 7월 17일에 25명에게 매점권2000원~)

1. 학교는 '절대□□□□'이다.

2. 학교 금연구역은  
'운동장을 포함한 □□□□와  
학교경계선으로부터 □□m 이내까지' 다.

3. 금연구역에서 흡연하는 경우,  
'□□□□□□법'에 의해  
과태료를 부과할 수 있다.

