



# 7-8월 보건소식지



## 감염병 예방 (자료출처: 질병관리청)

### 1. 말라리아 주요증상

- 초기에는 오한, 발열, 발한 등이 나타나고, 48시간 주기로 반복됩니다.
- 잠복기는 일반적으로 7~30일이지만, 수년 후에 증상이 나타날 수도 있습니다.



### 2. 일본뇌염 주요증상

- 일본뇌염에 감염된 모기에 물린 후 5~15일 이후 증상이 나타납니다.
- 대부분 무증상이거나 무기력증, 발열의 증상이며 종종 두통, 복통, 메스꺼움, 구토 등이 나타납니다.



### 3. 모기 매개 감염병 예방수칙!



### 수두 알아보기

<b>○ 개요</b> ▶ 수두 바이러스에 의한 급성 발진성 감염질환 	<b>○ 감염경로</b> ▶ 환자의 수포액과 직접 접촉 (피부 병변이 주요 감염 전파원) ▶ 환자의 호흡기 분비물을 에어로졸로 흡입 ▶ 급성 수두 또는 대상포진 환자의 피부병변 수포액을 에어로졸로 흡입 
<b>○ 증상</b> ▶ 대부분 15세 미만에서 발생하며, 감수성이 있는 사람 대부분 발진이 나타남 	<b>○ 예방법</b> ▶ 소아는 생후 12~16개월에 수두 백신 1회 접종 (13세 이상 미접종자는 4~6주 간격 2회 접종) ▶ 성인인 4~8주 간격 2회 접종 

## 올바른 약물 사용

자료출처: 교육부 학생건강정보센터

### “겉모습은 달라도, 본질은 담배!”

- 말기, 복숭아, 초콜릿 등 달콤한 향이 나지만, 전자담배 액상에는 중독성이 강한 니코틴이 포함되어 있어요!  
- 달콤한 향에 현혹될 수 있지만 담배 성분과 비슷해요.
- 디자인이 예쁘다고 안전한 게 아닙니다.  
- 화장품, USB, 열쇠 모양처럼 꾸며진 전자담배 기기장치는 청소년 유해 물건으로 지정되어 있어요!
- 청소년을 대상으로 전자담배 기기장치를 판매, 대여, 배포하는 연방, 전자담배 기기장치를 제작·수입하는 자는 반드시 ‘청소년 유해표시’를 해야 해요!  
\* 여성가족부, 전자담배 기기장치를 청소년유해물건 결정 고시(시행 '17. 10. 30., 여성가족부고시 제2017-46호)  
\* 여성가족부, 담배 형태의 흡입제를 청소년유해물건 결정 고시(시행 '17. 12. 11., 여성가족부고시 제2017-55호)

향이 좋다고 안전할까요? 냄새가 덜 나니까 괜찮을까요?  
예쁜 디자인이라 덜 해로울까요?

**“NO!”**



#### 1. 니코틴 중독을 유발해요.

- 청소년은 성인에 비해 적은 양의 흡연에도 니코틴에 의존될 확률이 높아요.
- 뇌 발달을 저해하고, 집중력 저하, 학습능력 감소 등을 초래해요.

#### 2. 전자담배는 1급 발암물질을 포함하고 있어요.

- 벤젠, 포름알데하이드 등 1급 발암물질을 포함하고 있으며, 액상이 수증기로 기화하면서 폐 깊숙이 침투해 건강을 위협해요.

#### 3. 전자담배로 인해 흡연으로 이어질 수 있어요.

- 청소년 흡연자의 3명 중 1명(32%)은 액상형 전자담배로 흡연을 시작했어요.
- \* 출처: 제5차 연도(2023년) 청소년건강행태조사 통계

#### 4. 담배제품을 2종류 이상 사용해요.

- 결련형 전자담배를 현재 사용하고 있는 청소년이 담배제품을 중복으로 사용하는 비율 98.5%
- 액상형 전자담배를 현재 사용하고 있는 청소년이 담배제품을 중복으로 사용하는 비율 73.8%
- \* 출처: 제5차 연도(2023년) 청소년건강행태조사 통계

#### 5. 전자담배 배터리로 인한 폭발사고가 발생했어요.

- 배터리 과충전 및 과열 등의 이유로 전자담배 폭발 사고가 연달아 발생했어요.
- \* 국내에서 2015년부터 2017년까지 전자담배에 의한 화재로 4천여명 원(62건)의 재산피해가 발생 (소방청 보도자료, 2018. 5. 18.)

#### 6. 간접흡연의 위험이 더 높아져요.

- 확산거리: 액상형 전자담배 > 결련형 전자담배 > 일반 담배(굴린)
- 초미세먼지, 미세먼지 농도: 액상형 전자담배 > 일반 담배(굴린) > 결련형 전자담배
- \* 출처: 간접흡연 실태조사(한국연구재단) 한국연구재단 연구소 임영욱 교수, '21. 9.~'22. 5.)

**전자담배, 절대 '안전한 담배'가 아닙니다!  
오히려 중독되기 더 쉽습니다!**





## 건강한 체중관리

<자료출처: 교육부, 고려대학교, 한국교육환경보호원>

### 비만과 키 성장



비만은 다양한 질환을 유발하여  
결과적으로 키 성장에도 영향을 줌

### 키 성장을 위한 식생활

단백질과 칼슘의 섭취가 키 성장에 중요

육류, 생선, 콩, 우유, 멸치 등



### 키 성장을 위한 운동

① 혼자 할 수 있는 운동 → 수영, 자전거 타기, 줄넘기

② 함께 하는 운동 → 농구, 배구, 축구 등

③ 운동 시간 → 하루 30분 이상, 1주일 5번 이상

지나친 운동은 성장에 필요한 에너지를 소모할 수 있으므로  
유의해야 함.

### 키 성장을 위한 운동

① 혼자 할 수 있는 운동 → 수영, 자전거 타기, 줄넘기

② 함께 하는 운동 → 농구, 배구, 축구 등

③ 운동 시간 → 하루 30분 이상, 1주일 5번 이상

지나친 운동은 성장에 필요한 에너지를 소모할 수 있으므로  
유의해야 함.

## 여름철 물놀이 안전수칙



수영을 하기 전에는 반드시 준비운동을 하고 구명조끼를 착용해요

물에 들어갈 때는 심장에서 먼 부분 [다리→팔→얼굴→가슴]부터 들어가요.

식후 바로 수영을 하면 위경련이 발생할 수 있으니 충분히

휴식을 취해요. 수영 능력 과신은 금물! 무모한 행동도 안돼요!

- 물에 빠지면 어떻게해야 할까요?



- 구조 대원이 없다면 튜브, 장대 등 주위 물건을 던져 익수자가 잡고 나오도록 해요.

- 물에 빠진 사람을 발견 하면 주위에 소리쳐 알리고 즉시 119에 신고해요.

- 구조 경험 없는 사람은 무모한 구조를 하면 안 되며 함부로 물에 뛰어들면 안 돼요

2025. 7. 4.

정산중학교