



새롭게 생각하여 미래를 열어가는 만성교육

7,8월 보건소식지

발행부서 : 보건실



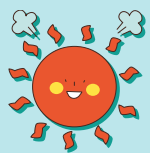
290-0987, 0976

<http://school.jbedu.kr/jeonju-manseong>

7월은 본격적인 여름이 시작되는 날입니다.

여름 기간 동안에는 장마와 무더위로

세균들이 번식하기 쉬어 음식섭취로 인한 식중독이 발생하기 쉽습니다. 또한 물놀이, 휴가철 여행에 따른 각종 안전사고의 발생이 많아지는 등 더욱 건강관리에 주의를 요하는 계절입니다. 우리 모두 항상 건강하고 안전한 생활로 건강한 여름을 보냅시다.



폭염대비 건강수칙 다섯가지!

1. 샤워 자주하기
 2. 외출시 햇볕 차단하기(양산,모자)
 3. 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기
 4. 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
 5. 더운 시간대(낮12시~오후5시)에는 휴식 취하기
- * 날씨가 갑자기 더워질 경우 건강상태를 살피며 활동 강도 조절하기



야외활동은 **자외선 차단제**와 함께!
알맞은 자외선 차단제 선택하기



자외선이란?

자외선은 태양광선의 일부이며, 햇빛이 비치는 동안 우리 피부에 닿게 됩니다.



자외선의 종류

자외선은 **A, B, C**로 나뉘는데, 자외선 C는 오존층에서 흡수되어 지구표면에 닿지 않기 때문에 피부건강과 큰 연관이 없고, 우리 피부에 영향을 미치는 자외선은 자외선 A와 B이다. 그 중에서도 **자외선 B**는 가장 큰 영향을 미치는데, **일광화상**이나 **피부노화**를 일으키고 **피부암**을 발생시킨다.

자외선 A도 자외선 B보다는 약하지만 피부노화를 일으키고 햇빛 알레르기 등을 일으킬 수 있다.



적절한 자외선 차단제 고르는 방법

자외선 A와 B를 모두 차단해주는 자외선 차단제 선택!

SPF(Sun Protection Factor) 지수 : **자외선 B**에 대한 차단지수
PA 지수 : **자외선 A**에 대한 차단지수

일상생활 중에 사용하는 자외선 차단제는 SPF 30 이상되는 정도를 선택하면 되며, PA ++ 또는 PA +++를 선택하는 것이 좋다. 즉, 두 가지 지수를 모두 확인하고 자외선 A와 자외선 B를 모두 차단해주는 자외선 차단제를 골라야 한다.



모기 물린 곳이 너무 간지러워요 모기 알레르기, 스키티 증후군!



모기 알레르기? 스키티 증후군!

모기 알레르기라고 알려져 있는 **스키터 증후군**은 우리나라에는 잘 알려진 질환이 아니라 생소하게 느끼는 사람들이 많습니다. 스키티 증후군은 **모기의 침에 대한 알레르기 반응으로 나타나는 국소피부염증반응**을 말합니다. 일반적으로 가려움과 통증을 동반하는 발진이 나타나고 심한 경우 물집이 생기기도 합니다. 성인에 비해 면역체계가 성숙되지 않은 어린이에게 더 잘 나타난다고 합니다.



스키터 증후군의 이상 반응은?

그렇다면 보통의 모기 물린 자국과 모기 알레르기로 생기는 이상 반응을 구분하려면 크게 **부기 정도, 기간, 물집 여부** 등을 확인하면 됩니다.

1 부기정도 : 보통 살짝 붓는 정도지만, 모기 알레르기가 있으면 심하게 붓습니다. 예를 들면 손등에 물렸는데 손 전체가 새빨개지거나, 발목에 물렸는데 부종이 있는 사람처럼 다리가 붓습니다.

2 기간 : 보통 모기 물린 자국과 가려움은 1~2일이 지나면 좋아집니다. 하지만 모기 알레르기 증상이 있는 경우 이틀 이상 지속되고 치료하지 않은 경우 10일 이상 이어지기도 합니다.

3 물집 : 이상 반응이 심할수록 물집이 생길 위험도 큼니다. 심한 부기와 물집을 계속 방치하면 2차 감염의 우려가 있습니다.



스키터 증후군의 대처법

- ✓ 평소 모기에 물리지 않도록 취침전과 야외활동시 모기 기피제 등을 뿌려 **모기의 접근을 막는 것**이 중요합니다.
- ✓ 모기의 체액은 산성이므로 알칼리성인 **비누로 씻어내면** 가려움증을 완화할 수 있습니다.
- ✓ **냉찜질이나 온찜질**도 도움이 됩니다. 온찜질은 고온에서 모기의 타액 성분을 분해시켜주며, 냉찜질은 혈관을 수축시켜 가려움증을 일으키는 히스타민 분비를 억제시켜줍니다.
- ✓ 모기에 물렸을 때 침을 바르거나 손톱으로 십자가를 찍어 누르는 행위는 상처 부위에 세균감염을 일으키므로 하지 않습니다.

출처: 헬스조선건강톡톡

여름철 식중독 예방



기온이 상승하여 식중독 발생우려가 커지고 있습니다.
건강하고 안전한 학교 및 가정생활을 위해 식중독 예방수칙을 안내해 드립니다.



식중독이란

식품의 섭취로 인체에 유해한 미생물이나 유독물질에 의하여 발생하는 **감염성 질환 또는 독소형 질환**



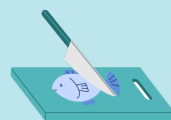
여름철 식중독

최근 5년간 식중독 발생 현황을 분석한 결과 발생 환자의 39%가 **여름철(6~8월)에 발생**하였다고 발표
고온다습한 여름철은 **음식 변질이 쉽고 세균성 식중독균이 활동하기 좋은 계절**



여름철 식중독 원인

고온 다습한 환경에서 상온에 방치된 **육류, 생선류, 달걀 등 가열되지 않은 식품, 오염된 조리장, 조리기구 및 용기**를



통해 유해세균이 전파되면서 식중독을 유발



여름철 식중독 증상 설사, 구토, 복통, 발열



식중독 예방을 위한 6가지 실천수칙

손씻기 흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻기	익혀먹기 육류 중심온도 70°C (어패류는 85°C) 1분 이상 익히기	끓여먹기 물은 끓여서 마시기
세척·소독하기 식재료·조리구구는 깨끗이 세척·소독하기	구분 사용하기 날음식과 조리음식 구분, 칼·도마 구분 사용	보관온도 지키기 냉장 식품은 5°C 이하, 냉동식품은 -18°C 이하