



가정통신문

교 훈
성실, 창의, 협동

전주시 완산구 따박골 2길 21 전화) 063-220-6401 팩스) 063-220-6405 (www.jgch.hs.kr)

[7월 보건소식지]

본격적인 더위와 장마가 시작되고 즐거운 여름방학이 기다려지는 7월입니다. 여름철은 물놀이 안전사고와 식품 매개 감염병의 위험이 커지는 계절이므로 개인 위생관리와 각종 안전사고에 유의하여 건강한 여름을 보내시길 바랍니다!

온열질환 응급처치 요령

온열질환은 열로 인해 발생하는 급성질환으로, 뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치 시에는 생명이 위태로울 수 있는 질병입니다.

올해는 이른 더위로 인하여 온열질환자가 증가하고 있어 각별한 주의가 필요합니다.



열사병

- 주요증상 : 중추신경 기능장애(의식장애/혼수상태), 건조하고 뜨거운 피부(>40°C, 땀이 날 수 있음), 심한 두통, 오한, 빈맥, 빈호흡, 저혈압, 메스꺼움, 현기증 등
- 체온을 조절하는 신경계(체온조절중추)가 열 자극을 견디지 못해 그 기능을 상실한 질환

응급처치

- 119에 즉시 신고하고 환자를 시원한 장소로 옮김
- 환자의 옷을 느슨하게 하고 몸에 시원한 물을 적서 부채나 선풍기 등으로 몸을 식힘
- 얼음주머니가 있을 시 목, 겨드랑이 밑, 서혜부(사타구니)에 대어 체온을 낮춤

※ 의식 없는 환자에게 절대 수분 섭취 금지



열탈진

- 주요증상 : 땀을 많이 흘림(과도한 발한, 차고 젖은 피부, 창백함), 체온은 크게 상승하지 않음(≤40°C), 극심한 무력감과 피로, 근육경련, 메스꺼움 또는 구토, 어지럼증(현기증)

- 열로 인하여 땀을 많이 흘려 수분과 염분이 적절히 공급되지 못하는 경우 발생함

응급처치

- 시원한 곳에서 휴식을 취함
- 물을 섭취하여 수분 보충
- 시원한 물로 샤워
- 증상이 1시간 이상 지속되거나 회복되지 않을 경우, 병원진료 받음

열경련

- 주요증상 : 근육경련(종아리, 허벅지, 어깨 등)



- 땀을 많이 흘릴 경우, 땀에 포함된 수분과 염분이 과도하게 손실되어 근육경련이 발생하는 질환

응급처치

- 시원한 곳에서 물을 섭취하며 수분을 보충함
- 경련이 일어난 근육 마사지

열실신

- 주요증상 : 실신(일시적 의식소실), 어지럼증



- 체온이 높아지면 열을 외부로 발산하기 위해 체표면의 혈액량은 늘어나고 심부의 혈액량은 감소하게 됨. 뇌로 가는 혈액량이 부족하여 일시적으로 의식을 잃는 경우로, 주로 앉았거나 누워있는 상태에서 갑자기 일어나거나 오래 서 있을 때 발생

응급처치

- 시원한 장소로 옮겨 평평한 곳에 눕힘
- 다리를 머리보다 높이 둠

열발진·땀띠

- 주요증상 : 여러 개의 붉은 뾰루지 또는 물집 (목, 가슴상부, 사타구니, 팔, 다리 안쪽)

- 땀관이나 땀관 구멍의 일부가 막혀서 땀이 원활히 표피로 배출되지 못하고 축적되어 작은 발진과 물집이 발생

응급처치

- 환부를 시원하고 건조하게 유지
- 발진용 분말가루 및 연고 등을 사용

폭염대비 건강수칙

물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기
- * 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취

시원하게 지내기

- 샤워 자주 하기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자)
- 혈량하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기

더운 시간대에는 휴식하기

- 가장 더운 시간대 (낮 12시-오후 5시)에는 휴식하기
- * 갑자기 날씨가 더워질 경우, 건강상태를 살펴며 활동강도 조절하기

매일 기온 확인하기

- 매일 기온, 폭염특보 등을 확인하여 폭염 시 야외활동 자제하기

여름감기!! 냉방병 관리

감기는 바이러스 때문에 호흡기에 염증이 생겨서 오는 질환인데 여름감기 원인은 바이러스보다 급격한 온도 변화 등에 몸이 잘 적응하지 못해 생기는 경우가 많은데 흔히 말하는 냉방병입니다.

냉방병이란?

실내 온도가 5~8도 이상 낮은 곳에 장시간 머물면 '이상 냉감'에 의해 혈액순환이 제대로 이루어지지 않아 바이러스에 대한 방어능력이 떨어지면서 생기게 된다.

냉방병 예방을 위한 생활수칙

1. 실내외 온도 차이가 5도 이상 나지 않도록 하고 소매가 긴 옷이나 담요 등을 지참해 체온을 조절한다.
2. 에어컨은 밀폐된 공간에서 사용하기 때문에 쉬는 시간에 창문을 열어 환기할 수 있도록 하며, 틈틈이 바깥 공기를 쐬도록 한다.
3. 평소 영양을 골고루 섭취하고 충분한 휴식을 취한다.
4. 가벼운 운동을 하는 것도 면역력을 높이는 데 도움을 준다.
4. 소화기 증상을 동반한 여름 감기는 탈수 증상을 유발하므로 수분 섭취가 중요하다. (너무 찬 음료는 피한다)



수인성·식품매개 감염병 예방수칙

수인성·식품 매개 감염병이란?

병원성 바이러스 또는 독성물질에 오염된 물, 식품을 섭취하여 고열, 설사, 복통, 구토 등이 주로 발생하는 질환을 말합니다. 기온이 상승하며 병원성 미생물 증식이 활발해지고 휴가철 단체활동이 증가하는 여름철에 집중적으로 발생합니다.

수인성·식품 매개 감염병 6가지 예방수칙

1. 올바른 손씻기 6단계

흐르는 물에 30초 이상 비누로 손 씻기



- 02 음식은 충분히 익혀 먹기
- 03 물은 끓여 마시기
- 04 채소 과일은 깨끗한 물에 씻거나 껍질 벗겨 먹기
- 05 설사 증상이 있는 경우 음식 조리 및 준비하지 않기
- 06 생선·고기·채소 도마 분리 사용 (칼, 도마는 조리 후 소독하기)

자외선 차단제 사용 시 주의사항

한낮 기온이 올라가고 자외선 지수도 높아지고 있는 요즘, 과도한 자외선에 노출되면 피부 노화와 탈모, 눈 건강에도 영향을 미칠 수 있어 주의가 필요합니다. 자외선은 계절과 상관없이 조심해야 하며, 특히 자외선이 강한 날에 외출 시에는 선글라스나 모자를 착용하고 양산을 쓰거나 자외선 차단제를 미리 바르면 도움이 됩니다.

❖ 자외선을 차단해주는 두 가지 힘

- PA(Protection of UVA)
 - 기미와 주근깨, 잡티를 일으키는 자외선 차단
 - +, ++, +++ 3단계로 구분
 - +가 많을수록 자외선 차단 효과가 높아짐
- SPF(Sun Protection of Factor)
 - 피부염증, 화상을 일으키는 자외선 차단
 - SPF 1~50까지 숫자로 표시
 - 숫자가 높을수록 지속시간과 자외선 차단 효과가 높아짐

❖ 활동에 따른 자외선 차단제 선택 요령

- 실내활동 → SPF10, PA+
- 스포츠 등 야외활동 → SPF30, PA++
- 장시간 야외활동 → SPF50, PA+++

❖ 자외선 차단제 사용 시 주의사항

1. 선크림은 손가락 한마디 정도의 충분한 양을 얇게 골고루 펴서 발라야 효과가 있으며, 스며드는 데는 30분 이상 소요되므로 외출 30분 전 바름
2. 2시간 정도 지속되므로 2시간에 한 번씩은 덧발라줌
3. 입이나 눈에 들어가지 않도록 하고 만약 눈 등에 들어갔을 때는 물로 충분히 씻음
4. 자외선은 유리창을 통해 실내로 쉽게 들어오기 때문에 집에서도 바름
5. 자외선 차단제에는 화학성분이 있어 꼼꼼하게 세안하기
6. 처음 사용 시에는 손목 안쪽에 소량을 미리 바른 후, 알레르기 발생 등 이상 유무를 확인 후 사용함

1학년 건강검진 안내

- 일시: 2023.7.13.(목) 8:50~12:00
- 장소: 강당 / 검진기관: 인구보건복지협회 전북지회
- 검사종목: 근·골격 및 척추/눈/귀/콧병/목병/피부병/구강검사/결핵검사/소변검사
혈액검사-여학생 및 경도 미만 이상의 학생
- 본교는 수업 결손을 최소화하고 타 학교와의 특정일 검진기관 쏠림 현상을 방지하기 위해 병원과 계약에 의거 본교 학생을 검진하는 것으로 당일 결석 및 지각하지 않도록 바랍니다.

2023. 7.

전주상업정보고등학교장