



가 정 통 신 문

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 급성질환**으로, 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℃, 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℃), 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 앉아있거나 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) ● 혈관하고 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 지참**해 체온을 조절한다.
2. 에어컨은 밀폐된 공간에서 사용하기 때문에 쉬는 시간에 창문을 열어 **환기**할 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 증상**을 유발하므로 **수분 섭취**가 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 질환**을 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 증상**이 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 건강**에도 영향을 미칠 수 있어 주의가 필요합니다. 자외선은 계절과 상관없이 조심해야 하며, 특히 자외선이 강한 날에 외출 시에는 **선글라스나 모자를 착용**하고 **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 양**을 얇게 골고루 펴서 발라야 효과가 있으며, 스며드는 데는 30분 이상 소요되므로 **외출 30분 전 바름**
2. 2시간 정도 지속되므로 **2시간에 한 번씩은 덧발라**줌
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 세안**하기
6. 처음 사용 시에는 **손목 안쪽에 소량**을 미리 바른 후, **알레르기 발생 등 이상 유무**를 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/코/목/피부/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