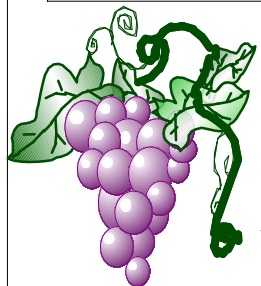




보 건 소 식(7월)

발행일 : 2024년 7월 17일
발행처 : 진경여자고등학교



2024학년도의 시작이 엇그제 같은데 벌써 1학기를 마무리해야 되는 7월이 되었군요. 7월의 보건 소식지가 여러분의 삶을 건강하고 행복한 삶으로 인도하는 아름다운 소식지가 되었으면 합니다.

폭염에서의 건강관리

더운 여름 뜨거운 땡볕에 오래 서 있다 보면 어지러운 느낌과 함께 눈앞이 캄캄해지면서 쓰러지는 경우도 생깁니다.

이럴 때는 **통풍이 잘 되는 그늘에서 얼마동안 휴식**을

취하고, 옷을 벗거나, 짝 끼는 옷을 느슨하게 해주면 곧바로 회복됩니다.

과도한 더위에 몸의 체온 조절 중추가 마비되 체온이 급격히 상승, 의식장애와 혼수상태를 유발합니다.

이때는 **환자의 옷을 냉수로 흠뻑 적시고 선풍기 등으로 몸을 시원하게 해준 뒤, 즉시 병원으로 옮겨야 합니다.**

폭염에서의 건강관리를 위해서는 규칙적인 생활 습관과 땀으로 배출된 수분과 염분을 섭취하고, 뜨거운 햇볕 아래 심한 육체 활동이나 운동은 삼가는 것이 무엇보다 중요합니다.

안전한 물 놀이 수칙

- ◆ 어린이나 안전요원이 있는 곳에서 물놀이를 한다.
- ◆ 물에 들어가기 전 반드시 준비 운동을 충분히 한다.
- ◆ 물에 들어갈 때는 갑자기 뛰어들지 말고 심



장에서 먼 곳부터 (발→손→가슴→온몸순)물을 적시며 들어간다.

◆ 음식을 먹은 직후에는 물에 들어가지 않습니다.

◆ 물놀이 할 때 친구에게 물을 뿌리지 않는다.

질환	증상	응급조치
열경련	-근육경련, 피로감	<ul style="list-style-type: none"> * 시원한 장소에서 휴식 * 이온음료(수분) 섭취 * 경련이 중단된 후 활동자제 * 1시간 후에도 계속될 경우 의학적 조치 필요
일사병	<ul style="list-style-type: none"> - 두통, 구역, 구토, 어지럼증, - 피부가 차고 젖어 있으며 체온변동 없음 	<ul style="list-style-type: none"> * 시원한 장소에서 휴식취하고 수분 섭취 * 에어컨이 가동되는 환경에서 지내기 * 시원한 물로 샤워 또는 목욕하기
열사병	<ul style="list-style-type: none"> - 뜨겁고 건조한 피부(땀이 나지 않음) - 빠르고 강한 맥박, 두통, 의식저하 	<ul style="list-style-type: none"> * 그늘로 옮기고 119 신고 * 물에 담그거나 젖은 천으로 몸을 감싸 체온 식히기 * 근육이 뻣뻣해 지는 경우 어떠한 음료나 물질을 입에 넣지 말기

◆ 물놀이 도중에 몸에 소름이 돋고 몸이 떨리며 입술이 파래지면 물놀이를 중단하고 옷이나 수건 등으로 몸을 따뜻하게 감싸고 휴식을 취한다.

◆ 질식의 위험이 있으므로 껌을 씹거나 음식을 먹으면서 수영하지 않는다.

◆ 머리가 긴 경우에는 수영모를 쓴다.

◆ 튜브를 이용할 때 바람이 껍 찔는지, 바람이 새지는 않는지 확인한다.

기승을 부리는 식중독

수인성전염병으로서 오염된 물이나 식품을 통하여 전염 됩니다

전염속도가 빠르고 국민건강에 미치는
위해정도가 매우 커서 발생 또는 유행 즉시
방역대책을 수립해야 합니다.

식중독이 최근에는 계절을 불문하고 발생하고
있습니다. 예방법을 기억합시다.

1. 손 씻기 : 손은 비누를 사용하여, 손가락
사이사이, 손 등까지 골고루 흐
르는 물로 20초 이상 씻자.
2. 익혀먹기 : 음식물은 중심부 온도가 74℃,
1분 이상 조리하여 속까지 충분
히 익혀 먹자.
3. 끓여먹기 : 물은 끓여서 마시자 - 식품의
약품 안전청



장티푸스 예방 요령

장티푸스는 법정전염병 1군에 속하며 오염된
물이나. 음식물을 통하여 전염되는 질병을 말
합니다.

장티푸스를 예방하려면?

▷ 전염경로 : 환자 및 보균자의 대소변

오염된 물이나 음식. 또는 파리,
바퀴벌레 등 위생해충들로 오염된
음식물로 인해 세균이 전파됩니다.

▷ 치료 및 예방

- * 음료수는 안전수를 마셔야 합니다.
- * 날 음식을 먹지 말고 익혀서 먹어야 합
니다.
- * 집 주변 청결로 파리. 쥐. 바퀴벌레 등
의 해충 접근을 막아야 합니다.
- * 식사 전. 용변 후, 손을 씻는 습관을
가져야 합니다.
- * 환자나 보균자가 쓰던 물품들은 소독해
야 합니다.
- * 즉시 병원치료를 받아야 합니다.

세균성 이질 예방 요령

세균성 이질이란 : 이질균에 의해 대장 및
소장 침범으로 인한 급성질환.

* 감염경로 : 사람과 사람사이에 직. 간접적
접촉으로 오염된 물, 우유와 오염
식품을 매개로 전파되며, 매우 작은
계체수로도 감염될 수 있음.

* 증 상 : 첫 증상은 고열과 경련성 복통이며
이어서 대량의 수인성 설사가 나타남.
복통과 설사는 거의 모든 환자에게 발생
기타 경련, 두통 등의 중추 신경계 증
상 있음.

* 예 방 : ① 개인위생 준수(배변 후 손 씻기)
② 철저한 식품위생
③ 안전급수 및 염소소독

진경 성의롱 상담상구

☎ 여성 긴급 전화 : 국번 없이 1366

☎ 청소년 긴급전화 : 국번 없이 1388, 129

☎ 성폭력 상담소 : 063-834-1366

☎ 학교폭력 및 성폭력: 국번 없이 112, 117



그의 마음을 깨끗이 하고 높은
이상을 갖게 하시어 남을 다스리기
전에 자신을 먼저 다스리게 하시며 내일을
내다보는 동시에 과거를 잊지 않게 하소서
자녀를 위한 기도 중에서 ...