



물질이 개벽되니
정신을 개벽하자

여름방학 보건소식지

지평선중 제 2022 - 35 호

교무실 : 063-544-3131
행정실 : 063-544-3154
팩 스 : 063-544-3151
<http://www.jipyeongseon.kr/>

반갑습니다!

더위가 시작되면서 찬 음식을 많이 찾게 되고 변질된 음식섭취로 인한 식중독 등 배탈, 설사가 잦아지는 때이기도 합니다. 또한, 물놀이에 따른 각종 안전사고의 발생이 많아지기도 합니다. **개인위생관리와 각종 안전사고(식중독, 전염병 발생, 성폭력, 교통사고 등)에 유의하면서 건강한 여름을 보냅니다!**

여름철 감염병 예방

병명	전염 경로	증상	예방은 이렇게!
수족구병	-여름, 가을철에 영유아에 유행 -호흡기 분비물을 통해 전파	구강, 손, 발에 쌀알 크기 수포성 발진	-등교중지, 격리 치료 -손 씻기 철저
A형 간염	-바이러스에 오염된 음식을 통해 전파	15-50일 잠복기 후 고열, 권태감, 복통	-개인위생 철저 -음식과 물 끓여 먹기
세균성 이질	-감염력이 강하며 주로 여름철 발생 -지하수나 음식을 통해 전파	심한 복통, 오한, 발열, 점액과 혈변 섞인 설사	-손 씻기 철저 -음식과 물 끓여 먹기
일본 뇌염	-일본뇌염 모기에 물린 경우	고열, 의식장애, 혼수상태	-해가 질 무렵 활동 자제 -추가 예방접종 받기(만12세)
유행성 눈병	-눈병환자와 접촉	눈이 붓고, 눈곱, 이물감	-손 씻기 철저 -눈 만지지 않기 -환자와 접촉하지 않기
비브리오패혈증	-원인균에 오염된 어패류 생식 또는 바닷물과 접촉시 피부상처를 통해 감염	구토, 설사, 복통, 발열, 오한, 저혈압, 쇠약감, 피부괴사	-어패류는 익혀먹고(56도 이상 가열) -피부 상처가 있는 사람은 해수욕 등 바닷물 접촉 주의

1. 수분을 잡아라



- ☞ 야외활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분섭취
- ☞ 얼음물 보다는 미지근한 물

2. 청결하도록 더 노력하자



- ☞ 외출 후 손 깨끗이 씻기
- ☞ 물, 음식은 끓이거나 익혀 먹기

3. 냉장고를 과신하지 말자



- ☞ 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기

4. 일광화상에는 찬물 찜질



- ☞ 차가운 우유나 찬물로 찜질

5. 실내외 온도차는 적당히



- ☞ 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5℃ 정도 유지

6. 일사병을 조심하자



- ☞ 운동할 때 시간마다 2~4잔
- ☞ 챙 넓은 모자와 선글라스

7. 꼼꼼히 자외선 차단



- ☞ 오전 11시~ 오후 3시까지 자외선이 가장 강함
- ☞ 자외선 차단제 사용 (2~3시간마다 덧바르기)

8. 열대야 극복하기



- ☞ 실내온도는 항상 26~28℃ 유지
- ☞ 취침 전 과식 피하기
- ☞ 따뜻한 물로 목욕

9. 찬 음식이나 자극적인 음식은 삼가자



- ☞ 체온에 민감한 장의 기능이 떨어져서 설사를 유발

10. 비타민과 단백질을 챙기자



- ☞ 열량 보충으로 단백질 섭취
- ☞ 과일 채소 등 비타민 섭취

<출처 : 참보건연구회>

온열질환 응급조치, 이렇게 하세요

의식이 있는 경우

- 시원한 장소로 이동
- 옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함
- 수분섭취
- 개선되지 않을 경우 119 구급대 요청

의식이 없는 경우

- 119 구급대 요청
- 시원한 장소로 이동
- 옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함

* 의식이 없을 때 음료를 마시게 하면 질식의 위험이 있으니 절대 금지

휴가지에서 필요한 응급처치법

● **찰과상 . 열상(외상)** : 상처부위를 깨끗이 씻고 소독약으로 소독, 심한 찰과상은 붕대로 감아줍니다.

● **벌에 쏘였을 때** : 벌침을 제거, 얼음으로 쏘인 부위를 찜질한 후 약(피부 연고)을 발라줍니다.

● **일사병(얼굴에 열이 올라 빨갛다)** : 상체를 높여주고 서늘한 곳으로 옮겨 이온음료를 먹이고 충분히 쉬게 합니다.

● **벌레가 귀에 들어갔을 때** : 손전등으로 귀속을 비추거나, 오일 1방울을 넣은 후 귀를 아래쪽으로 향하게 합니다. 가렵거나 통증이 있다면 병원 치료를 받습니다.

● **빠였을 때** : 뺨 부분을 높이 올린 후 얼음으로 찜질, 가능한 움직이지 않고 병원 치료를 받습니다.

● **골절** : 부목이나 압박 붕대로 고정시킨 후 병원으로 이송, 응급처치가 능숙하지 않으면 손을 대지 않습니다.

● **타박상** : 피하조직의 혈관이 터져 멍이 든 상태, 1일 정도 얼음으로 그 후는 따뜻한 물로 찜질한다.

● **화상** : 차가운 물에 20분 이상 담그고, 화상 정도가 심하거나 부위가 넓으면 병원을 방문 합니다.

<출처 : 참보건연구회>

체중감량 촉진하는 5가지 습관

● 미국 하버드 의대 영양학과 조지 블랙번 교수는 체중 감량 속도를 촉진할 수 있는 5가지 방법을 소개했다. 다이어트에 성공하기 위해서 식단과 운동 못지 않게 중요한 것이 바로 생활습관이다.

1. 건강식을 만들기 위한 시간 투자

다이어트 중이라면 저칼로리, 저지방식을 직접 준비하는 게 좋다. 가공식품, 식당에서 사먹는 음식이 염분, 당류, 지방이 훨씬 높기 때문이다.

2. 식사시간은 20분 이상

20분이 지나야장에서 분비된 호르몬이 뇌에 도달해 "나는 배부르다"고 느끼게 된다. 음식을 오래 씹고, 한입 먹을 때마다 포크를 내려놓으면 식사 시간을 늘릴 수 있다.

3. 아침부터 비슷한 양 먹기

하루에 섭취하는 열량을 고르게 분포시키는 것이 좋다. 식사를 건너뛰면 간식을 찾게 되고 다음 식사에 과식하기 쉽기 때문이다.

4. 잠도 중요하다

짧은 수면 시간이 과체중과 비만 위험을 높이는 것으로 하루에 6시간 이하의 수면을 취하면 불규칙적인 식습관(특히 자주 먹거나 기름기, 설탕이 많은 간식류)을 갖기 쉽다는 연구 결과도 나온 바 있다.

5. 매일 몸무게를 재라

체중계로 매일 몸무게를 재는 것이 좋다. 특히 눈에 띄는 곳에 달력을 두고 기록하는 게 도움이 된다.

"체중계는 거짓말을 하지 않는다."

<출처 : 파이낸셜 뉴스>

부모님과 함께하는 성교육 성매매 및 사이버 성폭력 예방

성매매란 금품, 기타 재산상의 이익을 받거나 받을 것을 약속하고 성행위(혹은 유사 성행위)를 하는 것을 말합니다.

● 청소년 성매매의 문제점

- 돈으로 성을 사고파는 성매매는 사람의 몸을 상품화하는 비윤리적 행위로 청소년에게 잘못된 성 가치관을 형성시킬 수 있습니다.
- 성매매로 성병, 에이즈 등에 감염되거나 후유증을 앓을 가능성이 매우 높으며, 원하지 않는 임신을 할 수도 있습니다.
- 청소년의 성매매는 평생에 걸쳐 대인관계, 직업선택, 결혼 생활 등에도 부정적인 영향을 미칩니다.

● 10대 성매매의 문제점 및 예방법

- 에이즈 등의 성 매개 질환에 감염되거나 원치 않는 임신, 출산, 인공임신중절 같은 경험으로 신체적 손상을 입게 됩니다.
- 어떤 경우에도 가출은 하지 않습니다. 가족과 문제가 있거나 고민이 있으면 주변의 믿을 만한 어른과 의논해서 마음을 안정시킬 방법을 찾습니다.
- 갖고 싶은 물건에 현혹되지 말아야 합니다. 유행은 금방 바뀌며 사람의 가치나 아름다움은 지닌 물건에서 나오는 것이 아니라 내면에서 나오는 것임을 기억합니다.
- **인터넷으로 채팅을 할 때에는 절대로 자신의 연락처를 알려주지 말고, 모르는 사람과 만나지 않습니다.**

온라인 성폭력 피해를 예방하기 위한 방법

1. 개인정보 관리는 [중성적인 ID나 대화명]을 이용
 - 비밀번호를 선택할 때 다른 사람이 쉽게 알 수 있는 번호는 피하고, 자주 바꿉니다.
 - 개인정보는 [최소한의 것만 기입]하거나 [비공개]로 함
2. 당신과 이야기하는 사람을 주의
 - 누구에게나 친절할 필요가 없습니다.
 - 원치 않는 메일에 답할 필요가 없습니다.
 - 대화에 불편함을 느꼈다면 즉시 채팅을 그만둡니다.
3. 통신에서 만난 사람을 직접 만나는 일은 신중히!
 - 가능하면 만나지 않도록 하고, 꼭 만나야 할 경우 부모님께 말씀 드리고 공개 장소에서 만납니다.
4. 실명이나 주소, 전화번호, 사진 등을 보낼 때 주의
 - 가능한 한 낯선 사람에게 개인정보를 주지 않습니다.
5. 내키지 않는 사람과 이야기하지 마세요.
6. 당신이 원하지 않는 것은 어떤 것도 하지 마세요.

여름방학 동안 건강 점검하기

학교에서 실시한 건강검사 결과 이상이 있거나 평소 자주 아프거나 불편한 곳이 있었던 학생은 방학을 이용하여 적절한 진료를 받고, 규칙적인 생활과 운동으로 건강한 여름을 보내시기 바랍니다.

♠ **시력검사결과** : 한쪽이라도 0.7이하인 학생 안과검진

★★ 반복되는 증상(두통, 어지럼증, 복통, 기타 통증 등)으로 보건실을 자주 방문 했던 학생은 병원에서 정밀검진을 받아 보시기 바랍니다.

2022년 7월 22일

지 평 선 중 학 교 장 직인생략