



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 유형 -호흡기 분비물을 통해 전파	구강, 손, 발에 쌀알 크기 수포성 발진	-등교중지, 격리 치료 -손 씻기 철저
A형간염	-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
일본뇌염	-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 온도차는 5°C 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°C 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.
- **벌레 쏘였을 때** : 벌침을 제거, 얼음으로 쏘인 부위를 찜질한 후 약(피부 연고)을 발라줍니다.
- **일사병(얼굴에 열이 올라 빨갱다)** : 상체를 높여주고 서늘한 곳으로 옮겨 이온음료를 먹고 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 : 참보건의학회>

## 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 치료를 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 했었던 학생은 병원에서 정밀검진을 받아 보시기 바랍니다.

2022년 7월 22일

지 평 선 중 학 교 장 직인생략