



7 월 보 건 소 식

■ 담당자 : 최진이 ☎ 220-3566

교무 제2018-84호

7월은 본격적인 여름이 시작되는 달입니다. 더위가 시작되면서 찬 음식을 많이 찾게 되고 변질된 음식 섭취로 인한 식중독 등 배탈설사가 잦아지는 때이기도 하며 물놀이에 따른 각종 안전사고의 발생이 많아지는 등 더욱 건강관리에 주의를 요하는 계절입니다. 우리 모두 항상 건강하고 안전한 생활로 건강한 여름을 보냅시다.

보 건 실 알 림

☑ 방학 중 건강점검 하기

학교에서 실시한 건강검사 결과 이상이 있거나, 자주 아프거나 불편한 곳이 있었다면 여름 방학을 이용하여 미리 계획을 세워 진료를 받아보도록 합니다.

- 시력검사결과: 한쪽이라도 0.7이하인 경우
- 구강검진결과: 충치, 충치위험치아, 부정교합
요교정 학생은 치과에서 치료 및 상담받기
- 소변검사결과: 잠혈, 요단백, 요당이 나온 경우
- 고 1학생 건강검진 시행: 신기독병원, 건강관리협회

여름철 안전한 물놀이 수칙

- ① 어른이나 안전요원이 있는 곳에서 물놀이를 한다.
- ② 물에 들어가기 전 반드시 준비운동을 충분히 한다.
- ③ 물에 들어갈 때는 갑자기 뛰어들지 말고
심장에서 먼 곳부터 (발→손 → 가슴→온몸 순)
물을 적시며 들어간다.
- ④ 물놀이 할 때 친구에게 물을 뿌리지 않는다.
- ⑤ 물놀이 도중에 몸에 소름이 돋고 몸이 떨리며
입술이 파래지면 물놀이를 중단하고 옷이나 수건
등으로 몸을 따뜻하게 감싸고 휴식을 취한다.
- ⑥ 질식의 위험이 있으므로 껌을 씹거나 음식을
먹으면서 수영하지 않는다.
- ⑦ 머리가 긴 경우에는 수영모를 쓴다.
- ⑧ 튜브를 이용할 때 바람이 팽 찼는지, 바람이
새지는 않는지 확인한다.

여름철 건강관리 10계명

1. 수분을 잘아라  ※ 야외활동이 많거나, 땀을 많이 흘린 경우 수분섭취 ※ 열풍을 보다는 미지근한 물을 마시는 것이 배탈 위험이 적음	2. 형질에 더욱 신경쓰자  ※ 외출 후와 식사 전에는 반드시 손을 비누로 깨끗이 씻기 ※ 물과 음식을 끓여거나 익혀 먹는 것이 안전
3. 냉동고물 과신하지 말자  ※ 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기	4. 일광화상을 입었다면 찬물 찜질  ※ 차가운 우유나 찬물로 찜질 ※ 선풍기 켜고나 다른 제제를 바르는 것은 이미 피부가 자극돼 있어 더욱 증상 악화
5. 실내의 온도차는 적당히  ※ 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5℃ 정도 유지	6. 일사병을 조심하자  ※ 운동할 때 시원한 물을 시간마다 2~4잔씩 섭취 ※ 행이 넓은 모자와 선글라스 착용
7. 공황하 자외선 차단  ※ 오전 11시~3시 사이의 자외선이 가장 강함 ※ 야외활동 시 자외선 차단제를 잊지 않고 사용 (2~3시간마다 덧바르기)	8. 열대야 극복하기  ※ 실내온도는 항상 26도~28도 유지 ※ 취침 전 과식 피하기 ※ 따뜻한 물로 목욕

폭염대비 건강관리

- ▶ 일사화상 : 햇볕에 노출되어 피부가 빨갛게 붓고 물집이 생기기도 하며 가려움이 있음
- ▶ 일사병: 뜨거운 직사광선에 노출 돼 땀을 많이 흘려 인체 내 염분과 수분이 고갈되어 체온이 비정상적으로 올라가 두통, 메스꺼움, 구토, 식욕부진, 근육경련 증상이 있으며 심한 경우 의식을 잃기도 함

▶ 응급처치

- 1) 일광화상이 생긴 경우 차가운 물로 찜질하여 열을 식히고 물집은 터지지 않게 하고 심한 경우 병원 치료를 합니다.
- 2) 일사병 증상의 경우 시원한 곳으로 옮겨 다리를 높게 해 뇌로 가는 혈액 순환을 원활하게 하고, 찬찜질을 해주면서 빨리 병원으로 옮기도록 합니다.
- 3) 특히, 뜨거운 햇볕 아래 심한 육체 활동이나 운동은 삼가는 것이 무엇보다 예방차원으로 중요합니다.

햇빛 알레르기

▶ 햇빛 알레르기란?

과도하게 햇빛에 노출 시 피부 가려움증과 붉은 발진(홍반)이 나타나는 광선과민증이라고도 부르는 피부질환입니다.

▶ 햇빛 알레르기의 원인

자외선에 무방비로 장시간 노출되었을 때 우리 몸의 면역세포를 자극하여 나타납니다.

▶ 햇빛 알레르기의 증상

가려움, 붉어짐, 구진 형태의 발진, 수포, 부종

▶ 예방법

1. 외출시엔 모자, 선글라스, 양산 등으로 피부 노출을 최소화 합니다.
2. 선크림에 알레르기를 유발하는 성분이 있는지 살펴봐야합니다.
3. 선크림은 SPF지수 보다 자외선 A,B를 모두 차단하는 지 확인해야 합니다.
4. 선크림은 3~4시간 간격으로 덧발라줍니다.
5. 하루 중 가장 더운 낮 12시~2시 사이에는 외출을 자제합니다.
6. 충분한 수분섭취를 위해 하루에 물은 2 L 이상 마십니다.
7. 평소 피부 보습관리에 신경 쓰면 피부 장벽 강화에 도움이 됩니다.

해외여행 시 감염병 예방

해외여행, 건강하고 안전하게



▶ 여행 전 준비사항

1. 해외여행질병정보센터에서 여행할 지역의 감염병 유행 정보 확인 합니다.

2. 필요한 경우 예방접종을 실시하거나 예방약을 복용해야하는 경우 의사와 상의하세요.
3. 기존 복용 약물, 진통제, 해열제, 설사약 등 구급약과 모기기피제를 준비하세요.

▶ 여행 중 주의사항

1. 수인성, 식품 매개 감염병 예방을 위해 손 씻기와 같은 개인위생수칙을 준수합니다.
2. 안전한 생수나 끓인 물, 탄산수만 마시는 게 좋습니다.
3. 음식은 완전히 익힌 것만 드시고, 길거리 음식은 가급적 드시지 마세요.
4. 지카바이러스 등 모기매개 감염병 예방을 위해 모기에 물리지 않도록 모기장, 곤충 기피제를 사용하세요.
5. 야외에서는 긴 팔과 긴 바지, 모자를 착용합니다.

▶ 여행 후 주의사항

1. 입국 시 설사 및 발열 증상 등이 있을 경우 검역소에 신고하세요.
2. 자신의 건강상태를 수시로 확인하여 감염병이 의심될 경우 가까운 보건소나 의료기관을 방문하여 진찰받으세요.

여름철 감염병 예방

	장티푸스	콜레라	이질
전염 경로	환자나 보균자의 배설물로 오염된 물, 식품, 물건을 통해 전염		
주요 증상	두통, 오한, 발열, 복통, 설사, 피부 발진 - 가슴, 배에 장미 같은 발진 해열기 - 장천공, 장출혈	땀띠를 같은 설사, 탈수증, 정신근육통, 체온, 혈압 떨어짐	발열, 구토, 오심, 복통, 설사 (피와 혈액 섞인 변을 본다.)
예방	<ul style="list-style-type: none"> ○ 물은 끓여 먹고, 날 음식을 먹지 않는다. ○ 식사 전, 용변 후 손을 씻는다. ○ 형주, 도마, 칼 등은 삶거나 햇빛에 말린다. ○ 쓰레기통 뚜껑을 닫고 파리나 해충이 생기지 않게 주위를 청결히 한다. ○ 장티푸스, 콜레라는 예방접종을 한다. 		

▶ 장염의 원인?

대부분은 오염된 음식물의 섭취로 인해 생긴다. 음식물에 있던 포도상구균, 대장균의 병원균이 장 속에서 독소를 생성하거나 장 점막 세포에 염증을 일으켜 질환이 나타나게 된다.

장염에 걸리면 구토, 설사, 복통, 발열, 근육통 등의 증상이 나타난다.

▶ 장염의 예방

음식물 조리 시에는 손을 깨끗이 씻고, 음식은 익혀 먹고 물은 끓여 먹기, 각 음식에 맞는 온도로 음식을 보관하기, 냉장고에 둔 음식도 일정시간 이상 지나면 상할 수 있으므로 주의(식품은 유통기한 확인!!!) 또한 장염에 걸린 사람의 오염된 분변에 의해 다른 사람에게 전염될 수 있으므로 화장실 다녀온 후에는 반드시 손을 깨끗이 씻는다.

이성교제 시 지켜야 할 예절

청소년기의 이성교제는 꼭 필요한 것은 아니지만, 교제할 경우 서로의 성 특성을 바르게 이해하고 평등한 관계에 서로의 성장에 도움이 되는 건설적인 관계가 되어야 한다.

- 밤늦은 시간이나 외진 장소에서 둘이 만남은 피한다.
- 친구들과 여럿이 함께 만난다.
- 복장, 몸가짐, 언어를 바르게 사용하여 상대방에 대한 예의와 자신의 품위를 지킨다.
- 학생 수준에 맞는 선물을 한다.
- 데이트 할 때 드는 비용은 함께 부담한다.
- 위의 사항이 지켜지지 않는다면 이성교제 포기

성폭력 예방 - "경계존중" 부터

도로의 1차선과 2차선에 경계가 있듯이 모든 사람사이에 보이든 보이지 않는 경계가 있습니다. 특히 사람사이에 사적경계를 침범받을 시 불쾌감을 줄 수 있습니다. 신체적, 심리적, 언어적 사적경계를 지켜야만 서로 존중받고 평화로운 관계가 유지 됩니다. 나의 경계가 소중한 만큼 상대방의사적인 경계도 존중해야 합니다. 부득이 타인의 경계를 침범할 때에는, 반드시 허락을 받아야합니다. 경계 침범을 당해 나쁜 기분이 든다면 자신의 감정을 이야기해야 합니다. (단, 무례하지 않게, 욕하지 않고 표현하도록 합니다.)

방학 중 성폭력 예방

- 방학 중 학원이나 학교를 오가는 동안 혼자 다니게 하지 말고 친구와 함께 다니도록 해 주

세요.

- 피서지에서는 개인행동을 하지 않고 부모님과 함께 행동하도록 해주세요.
- 직장일로 자녀를 혼자 두실 경우, 자녀가 도움을 요청할 수 있는 연락처를 메모해주세요.
- 선생님이나 부모님의 친구 등 특수한 신분을 사칭해 심부름을 시키는 수법에 속지 않습니다

중증열성혈소판감소증후군(SFTS) 예방

▶ 작업 및 야외활동 전

- 작업복과 일상복은 구분하여 입기
- 작업 시에는 소매를 단단히 여미고 바지는 양말 안으로 집어넣기
- 진드기기피제 사용이 도움이 될 수 있음

▶ 작업 및 야외(진드기가 많이 서식하는 풀밭 등)활동 시

- 풀밭 위에 옷을 벗어두거나 눕지 않기
- 돛자리를 펴서 앉고, 사용한 돛자리는 세척하여 햇볕에 말리기
- 풀밭에서 용변 보지 않기
- 등산로를 벗어난 산길 다니지 않기
- 진드기가 붙어 있을 수 있는 야생동물과 접촉하지 않기

▶ 작업 및 야외활동 후

- 옷을 털고, 반드시 세탁하기
- 즉시 목욕하고, 옷 갈아입기
- 머리카락, 귀 주변, 팔 아래, 허리, 무릎 뒤, 다리 사이 등에 진드기가 붙어 있지 않은지 꼼꼼히 확인하기
- 진드기에 물린 것이 확인되면 바로 제거하지 말고 의료기관 방문
- 2주 이내에 고열, 오심, 구토, 설사 등의 증상 있을 경우 진료받기

2018년 7월 5일

전주영생고등학교장(직인생략)