



8 월 보 건 소 식

■ 담당자 : 최진이

☎ 220-3566

교무 제2018-95호

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

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 사이에 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

결핵예방 - 잠복결핵

● 잠복결핵이란?

소수의 결핵균이 몸 안에 있으나 결핵으로 발병하지 않은 상태로 잠복결핵 감염 시 임상 증상이 없고, 객담(가래)검사와 흉부X선 검사에서 모두 정상이며, 외부로 결핵균이 배출되지 않아 다른 사람에게 결핵균을 전파하지 않지만, 정상 면역인의 **10% 정도가 결핵으로 발병한다고 합니다.**

구분	결 핵	잠복결핵감염
정의	<ul style="list-style-type: none"> • 결핵균이 몸에 들어와 질병을 일으킨 상태 • 우리 몸 어디서나 발생 가능 * 85%는 폐에서 발생 (결핵) 	<ul style="list-style-type: none"> • 몸에 결핵균이 들어왔으나 질병을 일으키지 않은 상태 • 면역이 약해지면 증식하여 발병(약10%가 결핵으로 발병) • 객담(가래)검사와 흉부 X선 검사에서 정상
증상	<ul style="list-style-type: none"> • 무증상(초기), 기침(2주 이상), 가래, 미열, 식은 땀, 객혈, 심한 피로, 체중감소 등 	전혀 없음
전파력	<ul style="list-style-type: none"> • 기침 재채기 등 • 객담(가래)검사를 통해 전염성 여부 판정 	전혀 없음
검사 방법	<ul style="list-style-type: none"> • 흉부X선 검사 • 객담(가래)검사 *필요 시 정밀검사 (흉부CT 등) 	<ul style="list-style-type: none"> • 투베르쿨린검사 (피부반응검사) • 인터페론감마분비검사 (혈액검사)
치료	<ul style="list-style-type: none"> • 3~4가지의항결핵약제 최소 6개월 복용 *치료 시작2주 이내 대부분 전염성 소실 	<ul style="list-style-type: none"> • 1~27가지의항결핵약제 3~9개월 복용 *결핵 발병을 90% 이상 예방

휴가철 성범죄 예방

- ▶ 카메라, 스마트폰 렌즈 등 반짝임이 느껴지면, **몰래카메라 여부**를 확인하세요.
- ▶ 불쾌한 성적인 접촉이나 상황에 직면했을 때는 **거부의사**를 표시합니다.
- ▶ 심야에 홀로 배회하는 일이 없도록 합니다. 또한 이 어폰을 꽂고 음악을 들으며 걸어가는 것을 삼가 합니다.
- ▶ 민박, 펜션 등 피서지 숙박 문단속을 철저히 합니다.
- ▶ 모르는 사람과 대화를 나눴거나 호의를 베풀어줘 감사하다며 음료수나 음식 등을 권할 경우 정중히 사양합니다.
- ▶ 평소 112 웹을 내려 받거나 SOS 국민 안심서비스에 가입해 둡니다.

여름철 감염병 예방

	장티푸스	콜레라	이질
전염 경로	환자나 보균자의 배설물로 오염된 물, 식품, 물건을 통해 전염		
주요 증상	두통, 오한, 발열, 복통, 설사, 피부발진 - 가슴, 배에 장미 같은 발진 해열기 - 장천공, 장출혈	썩뜨물 같은 설사, 탈수증, 전신근육통, 체온, 혈압 떨어짐	발열, 구토, 오심, 복통, 설사(피와 점액 섞인 변을 본다.)
예 방	<ul style="list-style-type: none"> 0 물은 끓여 먹고, 날 음식을 먹지 않는다. 0 식사 전, 용변 후 손을 씻는다. 0 행주, 도마, 칼 등은 삶거나 햇빛에 말린다. 0 쓰레기통 뚜껑을 덮고 파리나 해충이 생기지 않게 주위를 청결히 한다. 0 장티푸스, 콜레라는 예방접종을 한다. 		

	일본뇌염	유행성 각 결막염
전염 경로	뇌염바이러스를 가진 모기에 물렸을 때(환자 직접 전염 안됨)	환자의 인두 분비물(침), 눈곱,
주요 증상	두통, 고열, 구토, 경련혼수, 운동장애, 비정상적 신경반사로 사망률 높고 후유증이 있다	눈이 부시고 붉게 충혈, 눈에 이물감, 누런 눈곱, 눈물, 시력감퇴
예 방	<ul style="list-style-type: none"> 0 모기에 물리지 말 것 0 고인물, 하수구 등 0 모기의 산란장소를 없앤다. 0 외출 시 긴팔을 입고 다닌다. 0 예방접종 	<ul style="list-style-type: none"> 0 자주 손을 씻도록 한다. 0 손으로 눈을 만지지 말고, 특히 비비지 말 것 0 집에 눈병이 걸린 사람이 있다면 물건은 따로 사용한다. 0 눈병이 의심될 시는 학교에 오지 말고 병원에 가서 확인 후 이상이 없을시 학교에 오도록 한다.

여름감기! 냉방병 탓 크다

감기는 바이러스 때문에 호흡기에 염증이 생겨서 오는 질환인데 여름 감기는 바이러스보다는 급격한 온도 변화 등에 몸이 잘 적응하지 못해 생기는 경우가 많은데 흔히 말하는 냉방병이다.

● 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

- ▶ 감기에 걸렸다면 고른 영양섭취 및 충분한 휴식.
- ▶ 실내외 온도 차이가 5도 이상 나지 않도록 하고 소매가 긴 옷이나 담요 등을 지참해 체온을 조절.
- ▶ 실내 환기를 시키고 가벼운 운동 및 면역력 증강.
- ▶ 소화기 증상을 동반한 여름 감기는 탈수 증상을 유발하므로 수분 섭취가 중요. (너무 찬 음료는 피한다)
- ▶ 에어컨 필터는 1~2주에 한 번씩 청소해 주는 것이 좋다.

여름철 건강관리 수칙

1. 수분을 잡아라	2. 청결하도록 더 노력하자
<ul style="list-style-type: none"> ☞ 야외활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분섭취 ☞ 얼음물 보다는 미지근한 물 	<ul style="list-style-type: none"> ☞ 외출 후 손 깨끗이 씻기 ☞ 물, 음식은 끓이거나 익혀 먹기
3. 냉장고를 과신하지 말자	4. 일광화상을 입었다면 찬물 찜질
☞ 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기	☞ 차가운 우유나 찬물로 찜질
5. 실내외 온도차는 적당히	6. 일상병을 조심하자
☞ 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5°C 정도 유지	☞ 운동할 때 시간마다 2~4잔 ☞ 챙 넓은 모자와 선글라스
7. 꼼꼼히 자외선 차단	8. 열대야 극복하기
<ul style="list-style-type: none"> ☞ 오전 11시~ 오후 3시까지 자외선이 가장 강함 ☞ 자외선 차단제 사용 (2~3시간마다 덧바르기) 	<ul style="list-style-type: none"> ☞ 실내온도는 항상 26~28°C 유지 ☞ 취침 전 과식 피하기 ☞ 따뜻한 물로 목욕
9. 찬 음식이나 자극적인 음식은 삼가자	10. 비타민과 단백질을 챙기자
☞ 체온에 민감한 장의 기능이 떨어져서 설사를 유발	☞ 열량 보충으로 단백질 섭취 ☞ 과일 채소 등 비타민 섭취

흡연 욕구대처 5D

- ▶ **Delay (참기)**
시계를 보며 1분 동안 참는다.
- ▶ **Deep breathing (심호흡)**
심호흡을 천천히 10회 한다.
- ▶ **Drink water (물 마시기)**
물을 1-2컵 마신다.
- ▶ **Do something else (취미활동)**
흥미로운 취미활동을 한다.
- ▶ **Declare (선언)**
스스로에게 금연을 선언한다.

2018년 7월 23일

전주영생고등학교장(직인생략)