



# 8월 보건소식

발행인: 한국한방고등학교장  
편집인: 보건교사  
발행처: 한국한방고등학교

전북 진안군 진안읍 임진로 2765 한국한방고등학교 교무실 ☎ 063) 433-9911

장마가 지나가고 본격적인 여름이 시작되었습니다. 더위가 시작되면서 찬 음식을 많이 찾게 되고 변질된 음식섭취로 인한 식중독 등 배탈설사가 잦아지는 때이기도 합니다. 또한 물놀이에 따른 각종 안전사고의 발생이 많아지기도 합니다. **개인위생관리와 각종 안전사고(식중독, 전염병 발생, 성폭력, 교통사고 등에 유의하면서 건강한 여름을 보낼시다!**

## 여름철 감염병 예방

병명	전염 경로	증상	예방은 이렇게!
수족구병	-여름, 가을철에 영유아에 유행 -호흡기 분비물을 통해 전파	구강, 손, 발에 빨갛고 큰 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 -긴팔, 모기기피제 사용 -추가예방접종 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 이상가열) -피부 상처가 있는 사람은 해수욕 등 바닷물 접촉 주의

## 성매매 및 디지털성폭력 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 임신도 할 수도 있습니다.
- 청소년의 성매매는 평생에 걸쳐 대인관계, 직업선택, 결혼생활 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 지난 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 관리
  - [중성적인 ID나 대화명]을 이용
  - 비밀번호를 선택할 때 다른 사람이 쉽게 알 수 있는 번호는 피하고, 자주 바꿉니다.
  - 개인정보는 [최소한의 것만] 기입하거나 [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.

## 청소년 음주·흡연 위험성

### ■ 청소년기에 마시는 술은 무엇이 문제일까요?

1. 적은 양의 술도 학생들에게 위험합니다. 신경세포의 성장이 완성되기 전 알코올을 접하게 되면 신경세포 이상이 발생하여 **인격, 이해력, 판단력 등 장애**를 초래
2. 전두엽에 악영향을 주어 뇌의 활동이 크게 위축되며 **사고력, 기억력, 공간기억 능력 등 뇌 손상**으로 인해 **논리적 학습 능력을 저하**
3. 성인기 알코올 중독의 원인이 되어 통계적으로 **음주를 접한 나이가 이룰수록 알코올 중독에 빠질 가능성이 높음**

### ■ 청소년 흡연시 무엇이 문제일까요?

1. 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 만성 저산소증되어 학습능력이 떨어짐.
2. 청소년기의 흡연은 성인에서의 시작보다 **니코틴 중독**에 더 깊이 빠지게 되어 더 끊기 어려워짐.

- 담배를 **오래** 피울수록, **많이** 피울수록, **깊이** 들어 마실수록 그리고 **일찍** 시작할수록 심각합니다.

## 여름철 온열질환 주의

### <열사병, 일사병 차이>

열사병은 고온 다습한 환경, 밀폐된 공간에서 일을 하거나 운동을 할 때 발생하고, 일사병은 태양의 직사광선을 직접적으로 오래 받았을 때 생기는 질환으로 수분과 전해질의 소실로 **무력감, 현기증, 심한 두통** 등의 증상이 발생

- \* 응급환자가 발생하면 **119에 전화** 후 다음의 응급 처치를 취합니다.

- 환자를 그늘진 시원한 곳으로 이동시킵니다.
- 가능한 모든 방법을 동원하여 **재빨리 환자의 체온을 낮추도록** 하며 시원한 물을 마시게 합니다. (단, 의식이 없으면 기도가 막힐 수 있어 물을 먹이지 않습니다.)

### ☞ 폭염대비 건강수칙 3가지

**1. 시원하게 지내기**

- 샤워 자주 하기
- 혈량하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자 등)

**2. 물 자주 마시기**

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
- \* 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취

**3. 더운 시간대에는 활동 자제하기**

- 가장 더운 시간대(약 12시~오후 4시)에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기
- \* 자선미 건강상태를 살펴며 활동강도 조절하기

## 청소년기 식이조절

청소년기는 우리 몸이 자라는 시기입니다. 이때 밥을 굶는 잘못된 다이어트는 **골다공증과 성장**

**저하**를 가져옵니다. 하루 세끼 적당히 식사를 하고, 음식은 골고루 단, 패스트푸드, 인스턴트음식, 과자, 청량음료를 피하세요.

### < 먹는 순서 다이어트 방법 >

- 음식을 영양소별로 구분해,
- 식이섬유(효소가 많은 낱음식)→단백질(식물성→동물성)→탄수화물 순으로 섭취

### 예) 스테이크 섭취 시

샐러드의 채소→채소 절임(발효식품)→된장국(식물성 단백질)→햄버거스테이크(동물성 단백질)→매시드포테이토:감자(탄수화물)→밥(탄수화물)순으로 섭취

### (다이어트 원리 : 혈당 상승 막고 포만감 늘림)

### < 먹는 순서로 식요소법의 효과를 높이려면? >

- 식사 시간은 30분 이상 길게 잡는다.
- 볶고 무치고 튀기는 기름진 조리법은 피한다.
- 당 지수(GI)가 높은 음식은 채소와 함께 먹는다.
- 채소와 식물성 단백질류(두부 등)를 충분히 먹어 포만감을 채운다.
- 잡곡밥을 먹는다.

## 호흡기 질환 예방

최근 변이 코로나 바이러스 환자가 증가하고 있다고 합니다. 더운 날씨 탓에 마스크를 착용하기가 불편하고 에어컨을 켜고 환기를 자주 하지 않는 환경 등으로 호흡기 질환에 걸리기 쉽습니다. 기본 개인위생을 철저히 하고 영양은 충분히 섭취하고 충분한 휴식 등으로 면역을 높이도록 합니다.

모두가 함께 하는

"기침예절" 캠페인

**1. 손수건이나 옷소매로 가리고 기침하기**

**2. 옷소매로 가리고 기침하기**

**3. 기침 후 흐르는 물에 30초 이상 손씻기**