



군산산북중 보건소식

발행일 2023.7.3.(월) | 보건실 ☎ 070-7709-0737

민주적인 학교
행복한 교직원
사랑받는 학생

7월의 건강실천

무더운 날씨가 계속되고 있습니다. 서로를 배려하는 마음을 가지고 생활한다면 더위로 인한 스트레스를 조금은 낮출 수 있지 않을까요? 7~8월은 방학이 있는 기간입니다. 평소 몸에 이상이 있거나 정기 검진이 필요한 학생은 여름방학 동안 건강을 살피어 적절한 진료를 받고, 규칙적인 생활과 운동으로 건강한 여름을 보내시기 바랍니다.

NOTICE 폭염대비 건강수칙

야외활동은 자외선 차단제와 함께!

1. 샤워 자주하기
 2. 외출시 햇볕 차단하기(양산,모자)
 3. 혈렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기
 4. 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
 5. 더운 시간대(낮12시~오후5시)에는 휴식 취하기
- * 날씨가 갑자기 더워질 경우 건강상태를 살피며 활동 강도 조절하기

온열질환 예방하기

- ◆ 열에 장시간 노출될 경우 발생하는 질환
- ◆ 증상: 두통, 어지럼, 근육경련, 피로감, 의식저하 등
- ◆ 온열에 취약한 대상자 : 노인, 어린이
심뇌혈관 질환자, 고·저혈압 환자, 당뇨병 환자, 신장질환자
- ◆ 온열질환 종류

구 분	주요 특성
열사병 (Heat stroke)	<ul style="list-style-type: none"> • 고열(>40℃) • 건조하고 뜨거운 피부(땀이 나는 경우도 있음) • 의식을 잃을 수 있음(중추신경 이상) * 신속한 조치를 취하지 않으면 사망에 이를 수 있음
열탈진 (Heat exhaustion)	<ul style="list-style-type: none"> • 땀을 많이 흘림(≤40℃) • 힘이 없고 극심한 피로(탈수 및 전해질 소실) • 창백함, 근육경련
열경련 (Heat cramp)	<ul style="list-style-type: none"> • 근육경련(어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락)
열실신 (Heat syncope)	<ul style="list-style-type: none"> • 어지럼 • 일시적으로 의식을 잃음(뇌허혈 상태)
열부종 (Heat edema)	<ul style="list-style-type: none"> • 손, 발이나 발목이 부음

온열질환 응급처치



여름철 모기 매개 감염병 예방

예방법

- ① 집 주변 고여 있는 물 없애기 - 화분받침, 페타이어, 인공용기 등
- ② 짙은 향수나 화장품 사용 자제
- ③ 야외활동 시 밝은 색의 긴 옷 착용
- ④ 모기퇴치제 올바르게 사용하기
- ⑤ 야외활동 후 반드시 샤워하고 땀 제거하기
- ⑥ 잠들기 전, 집안 점검하기
 - 모기 살충제, 모기향 등 사용 후 반드시 환기
 - 구멍난 방충망 확인 및 모기장 사용

물렸을 경우 대처방법

- ① 찌릿질로 붓기와 가려움증을 가라앉힙니다.
- ② 물린 부위에 침을 바르지 않습니다.
침속에는 많은 균들이 있어 상처에 염증을 일으킵니다.
- ③ 긁지 않고 염증을 가라앉히는 항히스타민 연고 등을 발라줍니다
- ④ 심하게 붓고 물집이 생기면 병원 치료를 받습니다.

냉방병 예방 냉방기기 사용 및 환기



1. 1일 최소 3회(10분) 이상 창문 열어 환기하기
 - 밀폐도가 높은 공간이라면 더 자주 환기를 해주세요!
2. 맞통풍이 일어나도록 문과 창문 동시에 여러개 열기
 - 맞통풍을 유도하여 신선한 공기가 실내에 들어오게 하고 창문을 넓게 열기 어려울 경우 지속적으로 환기를 시킵니다.
3. 냉방 중에도 주기적으로 환기하기
 - 냉방 중에 환기를 하지 않으면 비말이 재순환되어 감염 위험성 증가.
 - 일상생활의 90%를 머무는 실내의 환기가 부족하면 외부환경보다 최대 10배 오염될 수 있음.

디지털 성범죄란?

디지털 매체(소셜네트워크, 카메라, 컴퓨터 등)을 이용하여 개인의 인격권과 성적자기결정권을 침해하는 모든 행위로 현행법으로도 처벌되고 있는 **명백한 성범죄 행위**입니다.

어떤 것이 디지털 성범죄일까요?



불법 촬영	유포·재유포	유포협박
신체의 일부, 성관계 장면을 의사에 반하여 촬영	성적 촬영물을 성인사이트, 소셜 미디어 등에 게시	성적촬영물을 주변인에게 유포하겠다고 협박
지하철, 화장실 등 공공장소에 카메라를 설치하여 촬영	지인에게 제공,공유	협박을 빌미로 성행위, 추가 촬영 등 강요
	촬영 동의여부와 관계없이 당사자의 의사에 반하여 유포	
합성 제작·유포	수집·구입·저장	사이버 공간 내 성적 괴롭힘
딥페이크 등	불법촬영·유포물, 아동·청소년 성착취물	디지털성범죄 피해자의 신상 정보 등을 공개적으로 유포
얼굴, 신체이미지 또는 음성을 성적으로 합성·편집·가공	소지,구입, 저장,시청	성적 명예훼손 및 모욕

디지털 세상에서 위험에 처했을 때

- ① 피해 알아차리기
- ② 상담하기 - "말해도 괜찮아"
전문 상담기관에서 상담을 받으면 해결방법을 알 수 있고 안전한 삶으로 돌아갈 수 있도록 도와 줍니다.
- ③ 신고하기- "도와줄 수 있는 어른들이 있어요!:"



도와주세요



디지털 성폭력을 예방하기 위한 방법

<https://youtu.be/HjYqehm14pU>

올바른 의약품 사용



- 병원에서 진료 시 자신의 증상을 자세히 설명하기
- 기존 복용하는 약이나 부작용에 대해 설명하기
- 약국에서 약 처방 또는 구입 시, 의약품의 이름, 효능, 복용량, 복용법 설명 잘 듣기 (부작용, 유의사항, 보관방법 확인)
- 약 복용 시 복용 시간, 복용 방법 확인
물과 함께 먹기
- 주스, 카페인 음료와 같이 섭취하지 않기
- 의약품의 사용 기간 확인: 남은 약은 오래 두지 말고 버리고, 약의 유통기한 확인하기
- 남은 약은 주민센터, 보건소에 설치되어 있는 폐의약품 수거함에 버리기

카페인(항정신성물질)의 영향

- 일시적 혈압 증가
- 심장질환 발병률 증가
- 심장박동 증가
- 불안, 메스꺼움, 수면장애
- 카페인 중독

카페인 일일 섭취 권고량

청소년	성인	임산부
어린이와 청소년은 체중 1kg당 2.5mg 이하	성인은 400mg 이하	300mg 이하

식품별 카페인 함유량

초콜릿 18mg(100g 기준)	녹차 22mg(티백 하나 기준)	콜라 27mg(250ml 1캔 기준)	커피우유 47mg(200ml 기준)
믹스커피 56mg(한 봉지 12mg 기준)	에너지음료 80mg(250ml 기준)	커피음료 103mg(250ml 기준)	전문점커피 132mg(400ml 1컵 기준)

카페인 중독 (caffeinism)

카페인에 습관성(habituation)을 유도하는 물질로서 반복적인 카페인의 섭취는 내성과 함께 정신적 의존을 유발함.

금단 증상: 두통과 어지러움, 나른함, 피로감, 짜증, 불안

카페인이 의존을 유발하지만 그 증상은 상대적으로 심하지 않아서 의료적 중재 없이도 극복 가능
- 약 1주일 정도만 잘 참아내면 금단증상들이 사라짐.

청소년은 카페인으로부터 보호되어야 해요

법(어린이 식생활안전관리 특별법 제8조 제2항)에서도 고카페인 함유 식품을 학교에서 판매하지 못하도록 하고 있음.

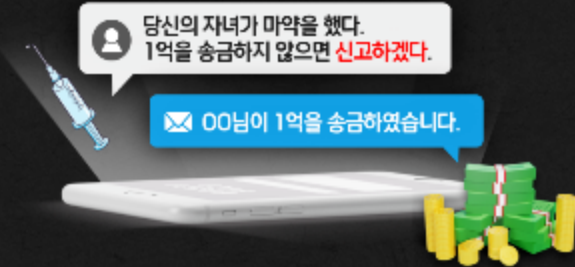
성장기 어린이를 고카페인 함유 식품으로부터 보호하기 위한 조치임.



❁ 마약 예방

마약음료수?

다른 사람에게 몰래 마약을 먹이는 소위 풍당 마약 수법과
보이스피싱 범죄수법이 융합된 **변종 보이스피싱**



※ 미성년자에게 마약을 수수,제공하는 자는 **무기 또는 5년 이상의 징역**
"마약류 관리에 관한 법률 제58조 제1항 제7호"

전라북도경찰청
JEONBUK PROVINCIAL POLICE AGENCY

이런 상황을 조심하세요!

마약 범죄 예방법

※ 출처 : 식품의약품안전처&한국마약퇴치운동본부

- ✓ 낯선 사람이 권하는 음료 마시지 않기!
- ✓ 지인의 권유나 유혹에는 단호히 거절하기
- ✓ 온라인 판매·중고거래 약 사거나 쓰지 않기
- ✓ 호기심을 자극하는 광고 문구에 관심 가지지 않기
- ✓ 의심사례 발생시 즉시 112로 신고하기

전라북도경찰청
JEONBUK PROVINCIAL POLICE AGENCY

교육자료 교육부 학생건강정보센터(<https://schoolhealth.kr>) 자료실
참고 법무부 이로운법(<https://lawnorder.go.kr>)

❁ 흡연 예방

- ☑ **흡연의 폐해**는 담배를 **오래** 피울수록, **많이** 피울수록,
깊이 들어 마실수록, **일찍** 시작할수록 심각합니다.
연기 없는 사회(smoke free society) 다같이 만들어요.

청소년 흡연의 문제점

- 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가
만성 저산소증이 되어 학습능력이 떨어집니다.
- 청소년기의 흡연 시작은 성인에서의 시작보다
니코틴 중독증에 더 깊이 빠지게 되어
더 끊기 어려워집니다.
- 잦은 기침과 가래가 생기며 감기 등
호흡기 질환에 쉽게 걸립니다.
- 입에서 악취가 심해서 가글, 양치질로
없어지지 않습니다.



3차 흡연예방



👉 **3차 흡연이란?** (국립 암 정보센터 제공)

담배 연기가 벽이나 표면에 달라붙은 뒤 빠져나오는 것으로 담배
를 피운 뒤 며칠, 몇 주, 심지어 몇 달이 지나도 남아
있을 수 있습니다. 3차 흡연은 특히 공간이 좁고,
밀폐된 흡연자 자동차에서 쉽게 발견할 수 있습니다.

👉 **3차 흡연으로 인한 내 아이
체내 니코틴은 얼마나 될까?**

부모가 실외에서 담배를 피우더라도
담배를 피지 않는 배우자와 12세 이하 자녀
모발 속 니코틴 농도를 조사해보면 비흡연
가정보다 두 배가량 많이 나온다고 합니다.

👉 **3차 흡연의 피해를 줄이려면?**

👉 **가장 좋은 방법은 금연입니다.**

가. 실외에서 흡연한 후 최소 15분이 지난 후
집으로 들어갑니다.

나. 집에 들어가면 샤워를 하고 이를 닦은 후
새 옷으로 갈아입고 가족과 만나도록 합니다.

다. 흡연자의 옷은 다른 가족의 옷과 분리하여 밀폐된 용기에
담아 보관한 후 따로 세탁하는 것이 좋습니다.



약물 오남용 예방 주간 행사 - 4행시 짓기

학번:
이름:

2023.7.10.(월) - 7.14.(금) / 쉬는시간,점심시간 이용하여 보건실로 제출 / 우수작 선정하여 상품 !!

금
연
하
자

마
약
예
방