



## 방학기간 건강상태 점검하기

학교에서 실시한 검진  
결과에 이상이 있었으나  
아직 병원에 못 갔나요?

자주 아프거나  
불편한 곳이 있나요?



### ● 아래에 해당된다면 여름방학을 이용해 꼭 진료를 받으세요!

1. 시력이 한쪽이라도 0.7 이하인 학생
2. 충치가 있거나 부정교합이 있어 교정이 필요한 학생
3. 소변검사 결과 잠혈, 요단백, 요당이 나온 학생
4. 건강검진 결과 이상이 있었던 학생
5. 이 외 반복되는 증상  
(이유없는 두통, 복통 등 증상이 있는 학생)

## 냉방병 예방을 위한 생활수칙

**냉방병**은 실내와 밖의 온도차가 5~8도 이상 지속되는 환경에서 장시간 머물 때 나타납니다. 갑작스러운 온도 저하는 피부에 가까운 혈관을 급속도로 수축시키는데, 이로 인하여 **혈액 순환 장애가 생기고 두통, 소화불량, 몸살, 면역력 저하** 등이 일어나게 됩니다.

### ● 냉방병 예방을 위한 생활수칙

1. 에어컨 **필터를 자주 청소**하여 '청결을 유지'합니다.
2. **실내외 온도차를 5도 이내**로 하고, 냉방 중 2시간마다 5분 정도는 환기를 시킵니다.
3. 에어컨 바람을 피부에 직접 쏘지 않도록 합니다.
4. 카페인 많이 든 커피나 청량음료 대신 **따뜻한 물이나 차**를 마시고, **비타민이 많이 든 제철과일**을 먹어 수분을 보충합니다.

## 고농도 오존피해 예방

● **오존이란:** 오존(O<sub>3</sub>)은 (산소분자(O<sub>2</sub>)에

산소원자(O)가 더해진 산소원자 3개로 구성된 기체

● **오존의 양면성**

- **상층의 오존**은 해로운 단파장의 자외선을 막아 주는 좋은 역할
- **지표 근처의 오존**은 인간과 생태계에 나쁜 영향을 주는 해로운 물질

● **오존의 발생원인**

- 자동차, 사업장에서 배출된 대기오염 물질이 햇빛에 광화학반응을 일으켜서 생기는 2차 오염물질

● **오존으로 인한 피해**

- 사람의 눈과 피부를 자극하고 호흡기 질환을 유발
- 고농도 오존에 노출되면 기침, 숨참 등의 증상이 나타나며, 기도나 폐포를 손상 또는 약화시킴.

● **오존 높은 날 생활 수칙**

- 1) 오존 예보가 '나쁨' 이상인 경우: 야외 활동을 해야 한다면 오후 2~5시를 피해서 실시하고 호흡기질환자, 어린이, 노약자는 오존 농도가 높은 날에는 특별히 주의해야 함.
- 2) 오존 경보(주의보·경보·중대경보)가 발령:실외활동 자제, 창문 닫기 등 건강보호를 위해 필요한 조치사항 실행

**더운여름, 병원성 미생물 Top4 예방하기**

감염병 공격에 대해 각자 살생을 부탁드립니다.

**침출물생대장균**

소고기와 같은 육류나 야채류를 제대로 안 씻고 충분히 익혀 먹지 않는 사람들에게 들어갈수록 위험합니다.

**살모넬라균**

날달걀이나 덜 익힌 달걀을 좋아하는 사람들에게 공격하겠습니다.

**노로바이러스**

종류가 적었지만 많은 공이나 해산물을 좋아하는 사람에게 들어갈 것입니다.

**서균생아질균**

음반 후 손을 씻지 않고 접촉하거나 음식을 만지는 사람을 공격하겠습니다.

내 병원체를 완전한 활동을 준비한다고 하니 수인성 감염병과 식품 대개 감염병을 예방하는 본들은 아래의 예방 수칙을 보고 조심하는 게 좋겠습니다.

뜨거운 물에 비누로 30초 이상 손을 씻기

안전한 물(끓인 물) 마시기

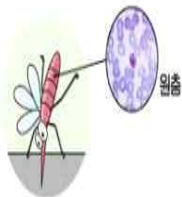
음식은 충분히 익혀먹기

채소, 과일도 깨끗이 씻어 먹기

## 말라리아 예방 수칙

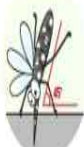
■ 2025년 6월 20일 부로 질병관리청은 「말라리아 주의보」를 발령하였습니다. 모기 방제와 빠른 진단 및 치료는 말라리아 전파 차단과 확산 방지에 필수적이고, **37.5도 이상의 발열 오한 발한이 48시간 주기로 반복하며 두통, 구토, 설사 등을 동반하는 경우** 가까운 의료기관에 방문하여 진료를 받도록 권고하고 있습니다.

### 말라리아란?



열원충 속 원충에 감염되어 발생하는 급성 열성질환

### 전파경로



· 앉았을 때 벽면과 각을 이룸 (일반 모기는 수평)  
· 비행 시 웅소리 X

열혈날개모기에 속하는 암컷 모기

공기중에서나 환자와의  
접촉을 통해 전파 X

### 말라리아 종류

(삼일열 · 열대열 · 사일열 · 난형열 · 원숭이열) 말라리아  
\*우리나라의 경우, 삼일열 말라리아만 발생

### 증상



권태감



서서히 상승하는 발열



반복적인 오한, 발열, 발한 후 해열

삼일열 원충

열대열 원충

사일열 원충

난형열 원충

원숭이열 원충

### 잠복기

단기: 7~20일

장기: 6~12개월

9일~14일

18일~24일

12일~18일

11일~12일

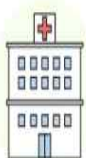
### 예방/주의사항



저녁~새벽  
외출 자제  
(주목 모기가  
활동하는 시간대)



긴소매/긴바지  
착용



말라리아 발생지역 모기 물림,  
여행 후 의심증상 발생 시  
여행력 알리고 진료 권고

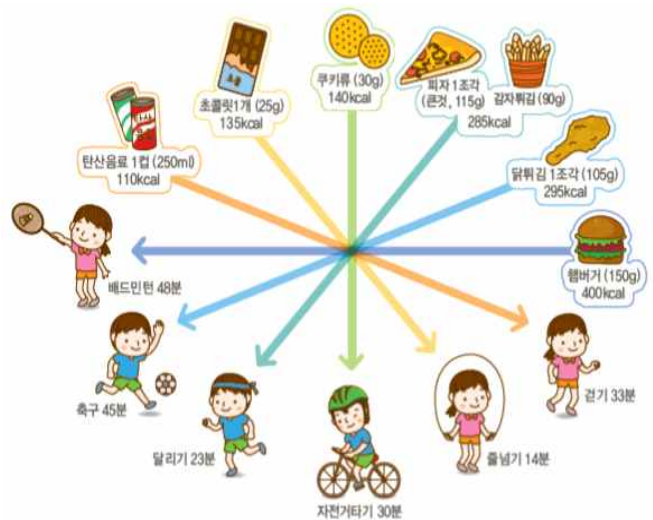
모기기피제, 모기장,  
방충망 사용

해외감염병NOW에서 말라리아 발생지역 확인 가능

## 건강한 체중관리를 위한 올바른 워킹법



## 즐거먹는 간식과 운동칼로리



(해당 음식 칼로리를 소모하기 위한 운동량입니다.)

우리가 먹는 음식에는 힘을 낼 수 있는 에너지, 즉 열량을 가지고 있습니다. 양이 많고 적음의 문제가 아니라 어떻게 조리했는지 또는 식품이 가지고 있는 영양소에 따라 차이가 있습니다.

예를 들어 햄버거 1개(150g)를 먹었을 때의 화살표를 따라가 봅시다. 배드민턴을 48분 정도 해야 400kcal가 소모된다는 뜻입니다.

내가 먹는 간식에 얼마만큼의 운동이 필요한지 이제 알겠죠?

알맞은 운동으로 적정 체중을 유지할 수 있도록 노력해 봅시다.