



# 7월 보건소식

<https://school.jbedu.kr/mujuja>

전화)063-322-2419

팩스)063-324-2479

## 올바른 의약품 사용

06

### 올바른 의약품 사용

- 병원에서 진료 시 자신의 증상을 자세히 설명하기
- 약국에서 약 처방 또는 구입 시 부작용, 유의사항, 보관방법 확인하기
- 약 복용 시 물과 함께 먹기, 주스나 카페인이 든 음료와 같이 섭취하지 않기
- 남은 약은 오래두지 말고 버리고, 약의 유통기한 확인하기

## 카페인 바로알기



### 카페인이란?

쓴맛이 있는 무색의 고체로커피의 열매나 잎, 카카오의 차 따위의 잎에 들어 있습니다. 흥분제·이뇨제·강심제 따위에 쓰이나 많이 사용하면 중독 증세를 일으킵니다.



### 카페인이 들어있는 식품

식품명	제공량	카페인함유량
초콜릿	100g	18mg
녹차	티백 1개	22mg
콜라	250mg	27mg
커피우유	200ml	47mg
믹스커피	12mg	56mg
커피음료	250ml	103mg



### 카페이니즘이란?

카페인에 내성이 생기고, 정신적 의존을 하고 있는 상태를 말합니다. 카페이니즘에서 벗어나기 위해선 의료적 중재 없이도 약 1주일 정도만 잘 참아내면 됩니다



### 카페인 금단현상

집중력 감소, 우울, 변비, 두통, 감기 같은 증상, 근육통, 짜증남, 수면장애 등



### 카페인 금단현상

카페인을 많이 섭취하면 불면증, 신경과민, 메스꺼움 등의 부작용이 있습니다. 또한, 카페인은 갈숨 흡수를 방해하여 청소년의 성장을 방해하고 골다공증 등을 촉진합니다.

## 여름철 모기 대처법

### ☆ 예방법

- ♥ 외출 시는 밝은색 옷과 모기기피제 챙기기
- ♥ 침실용 모기장 사용하기.
- ♥ 땀은 자주 씻자 = 모기는 땀 냄새를 좋아함

### ☆ 물렸을 때의 대처법

- ♥ 물린 부위를 비누로 깨끗이 씻는 것이 우선입니다.
- ♥ 가려워도 가능한 만지거나 긁지 말고,
- ♥ 찬찜질로 붓기와 가려움증 가라앉혀요.
- ♥ 물린 부위에 침을 바르지 않습니다.  
= 침속엔 많은 균들이 있어 상처가 깊기도 합니다.
- ♥ 심하게 붓고 물집이 생기면 병원 치료를 받는다.

## 말벌 쏘임 대처법

### ☆ 예방법

- ♥ 벌쏘임 피해를 줄려면 밝은색 옷과 모자를 착용
- ♥ 벌집을 발견했을때는 조심스럽게 자리를 피함
- ♥ 벌이 공격해 온다면 머리부위를 감싸고 신속하게 자리를 벗어나야함.
- ♥ 벌집을 건드렸을때는 팔을 휘두르지 말고 직선거리로 20m이상 떨어진 곳으로 빨리 피한다.

### ☆ 물렸을 때의 대처법

- ♥ 물린 부위에 벌침이 눈으로 보일 때 신용카드 등을 이용해서 살살 끌어서 제거한다.
- ♥ 가려워도 가능한 만지거나 긁지 말고,
- ♥ 찬찜질로 붓기와 가려움증 가라앉혀요.
- ♥ 발진이나 어지럼증, 호흡곤란 등의 이상증세가 나타날시에는 즉시 119 신고 및 응급진료한다.

## 여름철 건강 관리

<b>1. 수분 섭취</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>땀을 많이 흘렸을 때 물 마시기</li> <li>얼음물보다는 미지근한 물을 마시는 것이 배탈 위험이 적음</li> </ul>	<b>2. 개인 위생관리 철저히</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>외출 후와 식사 전에는 반드시 손을 깨끗이 씻기</li> <li>물과 음식을 끓이거나 익혀 먹는 것이 안전</li> </ul>
<b>3. 냉장고를 너무 믿지 않기</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기</li> </ul>	<b>4. 햇볕화상을 입었다면 찬물 찜질</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>찬물로 찜질</li> <li>선풍기 연고 등을 바르지 않음. 약화된 피부가 자극을 받아 증상 더욱 악화</li> </ul>
<b>5. 실내외 온도차는 적당히</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5℃ 정도 유지</li> </ul>	<b>6. 일사병을 조심</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>운동할 때 시원한 물을 시간마다 2~4잔씩 섭취</li> <li>챙이 넓은 모자와 선글라스 착용</li> </ul>
<b>7. 꼼꼼히 자외선 차단</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>야외활동 시 자외선 차단제를 잊지 않고 사용 (2~3시간마다 덧바르기)</li> </ul>	<b>8. 열대야 극복하기</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>실내온도는 항상 26℃~28℃ 유지</li> <li>취침 전 과식 피하기</li> <li>따뜻한 물로 목욕</li> </ul>

## 성폭력 없는 건강한 여름

- 아무리 익숙한 길이나 장소라도 자녀 혼자 심부름은 되도록 보내지 말아 주세요.
- 학원을 오가는 동안 삼삼오오 짝을 만들어 다니도록 해 주세요.
- 친구나 친척 집에 다니러 갈 때도 연락처를 남기게 하시고 귀가를 꼭 챙겨 주세요.
- 피서지 등에서는 개인행동을 하지 않고 꼭 어른과 함께 행동하도록 해주세요.
- 사소한 이야기라도 자녀의 말에 귀를 기울여주세요.
- 열쇠 목걸이는 남에게 보이지 않도록 하시고, 가방이나 소지품에 너무 큰 글씨로 이름을 기록하지 말아 주세요.
- 직장 일로 자녀를 혼자 두실 경우, 언제든지 자녀가 도움을 요청할 수 있는 연락처를 메모하여 주시고, 전화번호를 외우게 해주세요.

### 사이버 성폭력 예방법

- 유해 인터넷 사이트 및 음란물에 대해 적극적으로 대처해주세요.
  - 음란물차단프로그램
  - 유스키퍼(youth keeper)
  - 그린i-Net을 깔아 주세요.
- 저장된 개인정보 및 사진 등을 다른 사람들에게 전달하지 않기
- 다른 사람에게 장난 문자나 메일을 보내지 않도록 합니다.
- 음란 동영상과 사진을 보여주거나 메일, SNS, 문자 등으로 보내는 행위, 다른 사람의 몸을 훔쳐보거나 사진을 찍어 공유하는 등의 행위는 성폭력입니다.

**사이버성폭력이란?**  
 불법촬영 및 불법촬영물 유통·유포·협박·저장·전시 등  
 사이버 공간에서 일어나는 성폭력

물 사진·동영상 등 요구·협박	물래 사진·동영상 촬영하거나 유포
다른 사람 사진 성적 합성·유포	아동·청소년 성착취물 다운로드

