



7~8월 보건소식

(교무실)063-841-3825

담당자: 보건교사 이영례

(<http://www.namsung-g.ms.kr>)

냉방병의 원인, 증상, 예방법

냉방병은 냉방이 된 실내와 실외의 온도차가 심하여 인체가 잘 적응하지 못해서 발생하는 것으로, 가벼운 감기, 몸살, 권태감 같은 증상이 나타나는 것입니다.

❶ 원인

▶ 과도한 실내외 기온차

체온을 조절하는 우리 몸의 자율 신경계가 지치게 되어 냉방병에 걸리게 됩니다.

▶ 밀폐 건물 증후군

환기가 제대로 안되어 실내에 계속 쌓이게 될 때 발생합니다. 주로 두통을 호소하며 눈, 코, 목 등이 건조해져 따갑거나 아픕니다. 때로는 가슴이 답답하고 어지럽거나 피로감이 생길 수도 있습니다.



▶ 레지오넬라증

에어컨의 냉각수나 공기가 세균들로 오염되어, 이 세균들이 냉방기를 통해 감염시키는 것을 말합니다.

❷ 증상

▶ 호흡기증상

감기와 비슷한 증세가 많습니다. 두통, 콧물, 재채기, 코막힘 등의 증상을 호소

손발이 붓거나 어깨와 팔다리가 무겁고, 허리나 무릎, 발목 등의 관절이 무겁게 느껴지며 심할 때는 통증이 느껴집니다.

▶ 위장장애

소화 불량과 하복부 불편감이 있고, 심하면 설사가 유발됩니다.

▶ 여성의 추가 증상

여성은 남성보다 냉방병에 취약하여 생리가 불규칙해지거나 생리통이 심해질 수도 있습니다.

* 예방방법

- ① 적정 실내온도(26도이상)를 유지하기 : 실내외 온도차가 5~6도 이내
- ② 에어컨 1시간 가동 후 30분 정도 정지하기
- ③ 창문을 열어 실내외 공기 환기하기 : 적어도 2~4시간마다 5분 이상 환기
- ④ 자주 외부로 나가 바깥 공기 쏘이기
- ⑤ 에어컨은 항상 청결 유지 : 필터 2주에 한번 청소

⑥ 혈액순환을 돕기 위해 맨손체조나 가벼운

근육운동 수시로 하며, 자세를 자주 바꾸어 준다.

⑦ 지나친 냉방을 피하고, 적절한 온도와 습도 유지

폭염대비 건강 관리

* 일광 화상

• 햇빛에 노출되어 피부가 빨갛게 붓고 물집이 생기기도 하며 가려움이 있음.

• 차가운 물로 찜질하며 열을 식히고 물집은 터뜨리지 않고, 심한 경우 병원치료를 받는다.

* 일사병

• 뜨거운 직사광선에 노출되어 땀을 많이 흘려 인체 내 염분과 수분이 고갈되어 체온이 비정상적으로 올라가 두통, 메스꺼움, 구토, 식욕부진, 근육경련 증상이 있다.

• 시원한 곳으로 옮겨 다리를 높게 해주어 뇌로 가는 혈액순환을 원활하게 해주고, 찬찜질을 해주며 빨리 병원으로 옮긴다.

* 열사병

• 과도한 고온에 노출되어 신체의 열발산이 이루어지지 않아 **고체온(40도 이상)이 되지만 땀이 나지 않아** 고온으로 인해 중추신경계 이상과 여러장기를 손상시키는 응급상황이다.

• 즉각적으로 체온을 낮추어야 하므로 의복을 제거하고, 젖은 수건이나 시트를 감싸고 그 위에 찬물을 붓는다. 체온을 낮추기 시작함과 동시에 119를 부르거나 바로 병원으로 이송한다. 의식과 호흡이 없는 경우에는 즉시 심폐소생술을 실시한다.

여름철 안전한 물놀이 수칙

- 어린이나 안전요원이 있는 곳에서 물놀이를 한다.
- 물에 들어가기 전 준비운동을 충분히 한다.
- 물에 들어갈 때는 갑자기 뛰어들지 말고 심장에서 먼 곳부터(발→손→가슴→온몸 순) 물을 적시며 들어간다.
- 물속에서 장난치지 않고, 너무 깊은 곳이나 수영금지 구역으로 절대 들어가지 않는다.
- 물놀이 도중 몸에 소름이 돋고 떨리며 입술이 파래지면 물놀이를 중단하고 옷이나 수건등으로 몸을 따뜻하게 감싸고 휴식을 취한다.
- 음식을 먹은 직후에는 물에 들어가지 않는다.

여름 휴가철 성범죄 주의

부모님께서는 자녀가 다니는 학원을 가보시고, 오가는 동안 외진 곳이나 주변에 위험한 요소는 없는지 꼭 살펴주시기 바랍니다.

- 자녀가 외출을 할 때, 행선지와 동행인을 꼭 이야기 하도록 하고, 파악해 주세요.
- 방학동안에도 학원이나 학교를 오가는 동안 혼자 다니게 하지말고 짝을 만들어 함께 다니게 해주세요.
- 피서지에서는 개인행동을 하지 않고 꼭 어른과 함께 행동하도록 해주세요.
- 카메라, 스마트폰 렌즈 등 반짝임이 느껴지면 카메라 여부를 확인하세요.
- 불쾌한 성적인 접촉이나 상황에 직면했을 때에는 거부 의사를 표시합니다.
- 민박, 펜션 등 피서지 숙박지 문단속을 철저히 합니다.
- 모르는 사람과 대화를 나눴거나 호의를 베풀어줘 감사하다며 음료수나 음식 등을 권할 경우 정중히 사양합니다.
- 평소 112 웹을 내려 받거나 SOS국민안심서비스에 가입해둡니다.

전자담배 위험성



전자니코틴 전달장치로 알려진 전자담배는 모양과 크기가 기존 궤련담배제품과 비슷하게 보이게 만들어졌고, 니코틴을 함유하고 있는 수증기를 흡입하는 방식이다.

최대 7mg~20mg정도 니코틴을 담을 수 있는데 성인의 경우 치사량이 30mg~60mg, 청소년, 아동은 10mg으로 전자담배의 경우 사용량 조절이 쉽지 않기 때문에 니코틴 흡입으로 인해 매우 위험한 상황이 생길 수 있다.

또한 폭발사고로 얼굴에 화상을 입기도 하고, 금연보조제로 근거 없는 홍보를 하여 청소년들로 하여금 니코틴 중독에 이르게 하는 역할을 한다.

이미 연구를 통해 니코틴과 타르의 함유량이 일반담배에 비해 결코 적지 않으며, 포름알데히드, 벤조피렌, 플로필렌 글라이콜, 에틸렌글라이콜, 스테아르산, 메탄올 등이 전자담배내에 독성물질로 밝혀지고 있다.

전자담배의 안전성에 대한 환상은 소비자를 유혹하지만 전자담배에 사용되는 화학물질이 전부 공개되지 않았다. 결코 안전하지 않은 전자담배, 일반 담배뿐 아니라 전자담배 또한 피해야 할 독성물질일 뿐이다.

여름철 감염병 예방

감염병	예 방 수 칙
수족구병	<p>감염된 사람의 대변 또는 호흡기 분비물(침, 가래, 코)을 통해서 전염됨. 예방접종 없음.</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 화장실을 다녀온 후, 식사 전후에 손 씻기. ② 환자와의 접촉을 피하기 ③ 수족구가 의심되면 병원진료 받기. ④ 수족구병 질환자 등교중지.
유행성 이하선염 (볼거리)	<ol style="list-style-type: none"> ① 예방접종을 받지 않은 학생은 예방접종 받기 ② 외출 후엔 반드시 손발을 씻고 양치질하기 등의 개인위생을 강화 ③ 학교에 집단발병 방지를 위하여 완치까지 가정에서 안정과 격리하고 등교중지.
A형간염	<ol style="list-style-type: none"> ① 안전한 음용수 사용, 철저한 손 씻기 등 개인 위생 철저 ② A형간염 예방접종 받기 ③ 발생 시 등교중지
전염성 눈병	<p>○ 유행성 눈병 예방을 위한 개인위생수칙</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 비누를 사용하여 수돗물에 손을 자주 씻기 ② 손으로 눈 주위를 만지지 않도록 주의 ③ 수건이나 개인 소지품 등을 혼자만 사용 <p>○ 안질환에 걸린 환자의 경우는 안과 치료를 받도록 하고, 전염기간 동안에 등교중지 학원도 쉰다.(타인에게 전염 방지)</p>

2018. 7. 16.

이리남성여자중학교장