<제 2021- 33호>
가정통신문

함께하는 건강안생활 !!

펴낸이 : 호남제일고등학교장
엮은곳 : 보건실
펴낸날 : 2021년 7월(여름방학호)

방학 중 나의 건강상태 점검하기

반복되는 증상(두통, 복통, 어지럼증 등) 또는 통증이 있었거나, 피부 상처 등의 문제로 보건실을 자주 방문했었던 학생은 꼭 병원에서 정밀검사를 받아 보시기 바랍니다.

- 시력이 안좋은 학생은 안과를 방문하여 적절한 관리를 해주시고, 안경을 쓰고 있는 학생은 6개월마다 정기검진을 받아 정확한 교정이 되도록 합니다.
- 충치 및 치주질환 등이 있는 학생은 치과 검진으로 적절한 구강관리에 힘써주시고, 1년에 두 번씩의 치과 검진은 구강질환의 조기예방과 치료를 위한 필수입니다.
- **건강검사에서 건강상의 문제를 통보받은 학생**은 병원 진료 후 의사진단서(소견서)를 보건실로 제출바랍니다.
- 소변검사결과 잠혈, 단백, 당이 나온 경우, 혈액검사에서 혈당, 콜레스테롤, 간수치가 정상범위를 벗어난 경우, X-ray상에 척추측만증 의증을 보인 학생 중 아직 병원 진료를 받지 않은 학생은 방학 동안에 꼭 진료를 받도록 합니다.

음주에 대한 잘못된 생각들

■ 술은 음식이나 음료일 뿐이다.

술은 식품의 하나이나 다른 음식과는 달리 인간의 뇌(중추신경계)에 영향을 미치고 중독성이 있어 중독될 경우 마약과 같이 끊기가 쉽지 않고 정신과 치료를 받아야 한다.

■ 술이 인체에 미치는 영향은 모든 사람에게 같다.

술 대사 능력, 신체 상태 등은 개인마다 다르므로 술에 의한 영향이 사람에 따라 다르게 나타나게 되고, 술의 종류, 분위기, 신체 상태에 따라 매번 다르게 나타날 수 있다. 따라서 술을 강제로 권하는 것은 바람직하지 않다.

■ 술은 가끔 마시나, 자주 많이 마시나 간 손상은 같다.

한 번 술을 마셨다면 적어도 2~3일 정도는 술을 마시지 않아야 간세포가 다시 정상으로 회복된다. 따라서 술로 간세포가 손상된 상태에서 다시 술을 마시게 되면 간세포 손상이 더욱 커진다. 또 술을 마신 뒤에 뜨거운 물에 목욕하거나 사우나를 하는 것은 피하는 것이 좋다. 특히 사우나를 하면 남아있는 알코올이 땀으로 배설되면서 수분이 함께 빠져 나와 심한 탈수가 나타날 수도 있다.

■ 술을 마시면 얼굴이 빨개지는 것은 건강하다는 의미다.

술에 들어있는 알코올은 신체에서 분해되어 아세트알데히드로 변하고 다시 산으로 변해 몸 밖으로 배설된다. 아세트알데히드를 분해시키는 효소가 부족할 경우 아세트알데히드가 쌓여 술을 조금만 마셔도 얼굴이 빨개진다. 아세트알데히드는 숙취를 일으키고 신체 여러 장기를 손상시키는 것으로 알려져 있다. 따라서 술을 마시면 얼굴이 빨개지는 사람은 술로 인해 건강이 쉽게 상할 수 있으므로 주의해야 한다.

약물오·남용예방- 대마초

*** 대마초**

마리화나(marijuana)라고도 한다. 대마는 중앙아시아 원산의 삼과 식물로 한해살이풀이다. 대마초는 이 대마의 잎과 꽃에서 얻어지는 물질로서, 400여 종 이상의 화학물질이 들어 있다.

*** 대마초의 위험성**

- 기분이 좋아지고, 긴장이 풀리며 식욕이 증가되는 등의 증상이 나타나게 된다.
- 입이 마르고, 눈이 충혈되기도 한다.
- 장기간 대마초에 노출된 경우에는 단기 기억력이 짧아지고, 운동감각이 떨어지는 등의 부작용이 생긴다.
- 생식세포에 손상이 일어나게 되며 불임이나 비정상적인 아이를 낳게 된다.
- 대마초에는 타르도 들어 있다. 그 양은 담배에 들어있는 양보다 두 배나 많다.
- 대마초 흡연을 지속하게 되면 폐질환이나 만성 기관지염, 축농증 등에 걸릴 위험성이 높다.

*** 우리나라는 '마약류 관리에 관한 법률'**에 따라 누구든지 대마(대마초와 그 수지(樹脂), 또는 이를 원료로 제조한 모든 대마 제품)를 수입·수출하거나 제조, 매매 및 매매를 알선하는 행위가 금지되어 있고, 마약류 취급자가 아니면 재배·소지·소요·수수·운반 및 보관 또는 사용하는 행위를 금지하고 있다.

*** 일부 연예인들의 환각제 복용 사건이 우리 사회에 큰 충격**을 주고 있습니다. 마약과 환각제 이용의 증가는 범죄로 이어지면서 자신을 파멸시키고 사회를 불행하게 만듭니다. 환각제는 환청, 환시 등 환각현상을 일으키는 물질로 본드, 대마초, LSD, 필로폰(암페타민 유도체인 Methampethamine이 주성분), 엑스터시(암페타민 유도체 MDMA), 코카인, 케타민 등을 말합니다. 청소년시기의 한 번의 호기심 으로 인해 불행한 일생이 되지 않기를 바랍니다.

출처: [네이버 지식백과] 대마초 [cannabis] (두산백과)

여름철 감염병 예방하기

	일본뇌염	유행성각·결막염
전염경로	뇌염바이러스를 가진 모기에 물렸을때(환자 직접 전염 안됨)	환자의 인두 분비물(침), 눈꼽,
주요증상	두통, 고열, 구토, 경련혼수, 운동장애, 비정상적 신경반사로 사망률 높고 후유증이 있다	눈이 부시고 붉게 충혈, 눈에 이물감, 누런 눈꼽, 눈물, 시력감퇴 등
예방	ㅇ 모기에 물리지 말것 ㅇ 고인물, 하수구 등 모기의 산란장소를 없앤다. ㅇ 외출 시 긴팔 옷을 입고 다닌다. ㅇ 예방접종을 한다.	ㅇ 자주 손을 씻도록 한다. ㅇ 손으로 눈을 만지지 말고, 특히 비비지 말 것 ㅇ 잡에 눈병이 걸린 사람이 있다면 개인용품과 물건은 따로 사용한다. ㅇ 눈병이 의심될 시는 병원에 가서 진료를 받도록 한다.

결핵, 이제는 사라져야 할 질병

우리가 결핵에 무관심할수록 **결핵은 더욱 무서운 질병**이 될 수 있습니다. 2~3주 이상의 기침, 발열, 체중감소, 수면 중에 식은 땀 같은 증상이 계속되면 **반드시 검사**를 받아야 합니다. 결핵은 **꾸준한 치료와 관리**가 중요합니다.

◈ 잠복결핵감염이란?

잠복결핵감염은 결핵균이 우리 몸 안에 있으나 면역기전에 의해서 억제되어 있는 상태로 증상도 없고 건강한 상태이며 타인에게 감염시키지 않습니다.
결핵에 감염되면 5~10%만 결핵이 발병하고, 90%는 단순히 잠복결핵 감염상태를 유지합니다.

◈ 결핵의 증상

호흡기와 관련된 증상 : 기침, 가래, 객혈, 호흡곤란, 흉통
호흡기이외의 전신증상 : 발열, 수면 중 식은땀, 쇠약감, 체중감소 등

◈ 결핵 진단 방법

흉부 방사선(X-선) 검사, 객담 도말 및 배양검사 등

◈ 잠복결핵감염 진단 방법

투베르쿨린 피부반응 검사, 인터페론감마분비 검사

◈ 결핵 치료 방법?

- 항결핵제로 치료를 합니다.
- 의사의 지시에 따라 정해진 시간에 처방된 약을 꾸준히 복용하게 되면 대부분 완치가 가능합니다.
- 결핵을 완치하기 위해서는 **약 복용을 중단하지 않는** 것이 가장 중요합니다. 약을 중단하거나 불규칙한 복용은 내성 결핵으로 발병될 수 있습니다.

◈ 결핵 예방 방법? 면역력 강화

결핵은 심한 피로, 스트레스, 무리한 체중감량 등으로 인한 면역력 저하가 원인이 될 수 있으므로, 충분한 영양상태를 유지하며 건강하게 살 수 있도록 몸 관리를 잘하는 것이 중요합니다. 술과 흡연은 금해야 합니다.

◈ 생활 속에서 실천하는 결핵예방 수칙

2~3주 이상의 기침, 발열, 체중감소, 수면 중 식은땀 등의 증상이 나타날 경우 가까운 의료기관에서 반드시 결핵검사를 받아야 합니다.

개인위생수칙

☺ 올바른 손씻기의 생활화
- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- 외출 후, 배변 후, 식사 전·후, 기저귀 교체 전·후, 코를 풀거나 기침, 재채기 후 등

☺ 기침예절 실천
- 기침할 때는 휴지나 옷소매 위쪽으로 입과 코를 가리고 하기
- 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기
- 기침 후 반드시 올바른 손씻기 실천
- 호흡기증상이 있을 시 마스크 착용

☺ 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기

중증열성혈소판감소증후군(SFTS)주의

야외활동~ "야생진드기" 조심!

- 야외 활동 시 풀밭에 앉을 때 돗자리 깔고 앉기
- 피부노출을 최소화할 수 있는 긴 옷을 착용
- 귀가 후 물린 곳이 없는지 꼼꼼하게 확인하기
- 야외활동한 옷 등은 세탁하고 바로 샤워나 목욕하기
- 야외활동 후 1~2주 후에 고열, 구토, 설사, 복통 등의 소화기계 증상과 두통, 림프절이 붓는 증상 등을 동반하며 심하면 사망에 이르기도 함

여름철 불청객 냉방병

30도를 웃도는 요즘 날씨에도 불구하고 몸이 으슬으슬 춥거나 감기와 유사한 증세를 보인다면 냉방병을 의심해보세요. 무분별한 냉방으로 인해 실내 안과 밖의 온도차가 커서 오는 냉방병!! 여름철 불청객 냉방병의 원인과 예방법에 대해 알아봅시다.

□ 냉방병의 원인

실내(교실)와 밖의 온도차가 섭씨 5~8도 이상 지속되는 환경에서 장시간 머물 때 나타납니다. 또한 **냉방병은 레지오넬라균등 미생물의 침입에 의해서 발병**하게 되는데 대형에어컨을 사용하는 곳에서는 에어컨과 연결된 수로에서 자라나 인체에 침입하여 냉방병을 발병시키기도 합니다.

□ 냉방병 예방을 위한 생활수칙

1. 에어컨 필터를 자주 청소하여 청결을 유지한다.
2. 실내·실외 온도차를 5도 이내로 하고, 냉방 중 2시간 마다 5분 정도는 환기를 시킨다.
3. 에어컨 바람을 피부에 직접 쐬지 않도록 한다. (무릎 담요로 배를 감싸주세요.)
4. 카페인이 많이 든 커피나 청량음료 대신 따뜻한 물이나 차를 수시로 마셔 수분을 충분히 섭취하고 비타민이 많이 든 제철 과일을 자주 섭취한다.

쓰다 남은 약...어떻게 ?!

<알약은 쓰레기봉투, 물약은 약국에!>

못 쓰는 약은 태우는 것이 원칙이기 때문에 반드시 쓰레기봉투에 담아 버려야 합니다. 약을 아무 곳에나 버리거나 소각하지 않는 음식물 쓰레기와 함께 버리면 환경 문제를 일으킬 수 있습니다. 물약, 시럽제, 연고제는 하수구에 버리는 경우가 많은데 약국에 가져가면 처리를 도와줍니다. 약국에 가기 번거로우면 남은 약을 휴지 등 종이류에 흡수 시킨 후 쓰레기봉투에 버리면 되고, 오래되고, 약 중 버리기가 아까운 것은 복용 전에 미리 약국을 찾아가서 사용가능 여부를 확인해야 합니다.

수족구병 예방하기

- **병원체: 콕사키바이러스, 엔테로바이러스**
- **감염경로: 코,목 분비물 침 진물 또는 대변접촉**
- **전염력: 발병 1주일간이 가장 강함**
- **증 상: 발열, 발진, 구강 내 물집 대부분 증상이 경미하고 의학적 치료없이도 7-10일에 회복됨**
- **예방수칙: 손씻기, 끓인물 먹기, 환자와의 접촉을 피하고 귀가 후 개인위생 수칙준수, 환자의 배설물이 묻은 옷 등은 철저히 소독하기**