

# 학교보건소식

제 2018-17호

펴낸이 : 호남제일고등학교장

엮은곳 : 보건실

펴낸일 : 2018년도 봄철호

‘건강한 육체에 건강한 정신이 깃든다’ 라는 말이 있습니다. 학교생활에서 관심가져야 하는 건강관리를 위한 내용을 안내하오니 숙지하시어 자녀들이 더욱 건강하고 활기찬 학교 생활을 할 수 있도록 협조하여 주시기 바랍니다.

## 미세먼지나 황사 발생시 행동요령

### ▶ 미세먼지는 어떤 피해를 줄까요?

미세먼지는 먼지핵에 여러 종류의 오염물질이 엉겨 붙은 것으로 입자가 작을수록 유해 합니다. 입자가 작을수록 **걸러지지 않고 폐포까지 직접 침투해 천식이나 폐질환, 기관지염, 안질환 등을 일으킬 수 있고, 조기사망률을 증가**시킵니다. 그리고 특히 대기오염 취약계층(노약자, 어린이, 호흡기질환자, 심폐질환자 등)에게 피해가 큼니다.

### ▶ 황사 및 미세먼지 높은 날 건강수칙 ◀

- 등산, 축구 등 실외 활동을 자제 (특히 어린이, 노약자, 호흡기 및 심폐질환자는 가급적 실외활동 자제)
- 실외 활동 시 마스크, 보호안경, 모자, 긴소매 의복 등 착용
- 귀가 후 손과 발 등을 깨끗이 씻기 · 세면을 자주하고, 흐르는 물에 코를 자주 세척
- 채소, 과일 등 농수산물에는 충분히 세척한 후 섭취
- 충분한 수분섭취 (물을 자주 마시기) · 창문을 닫고, 빨래는 실내에서 건조

## 인플루엔자 및 유행성 감염병예방

### ◎ 인플루엔자(독감)

- 11~4월에 발생률이 높음.
- 전파경로 : 감염된 비말핵이나 바이러스에 오염된 물건 접촉 혹은 공기매개
- 전염시기 : 증상발현 1일 전 ~ 발병 후 약 5일까지
- 임상증상 : 전신증상 및 호흡기 증상이 갑자기 시작됨. 발열, 두통, 근육통, 기침 등. 어린 소아에서는 복통, 구토, 설사 등의 증상 동반될 수 있음
- 등교중지(격리) 기간 : 열이 사라지고 24시간까지(의사의 진단에 따름)

### ◎ 유행성이하선염

- 4~7월에 발생률이 높으며, 주로 3~7세, 13~18세에서 발생률이 높음
- 전파경로 : 감염된 비말핵이나 타액과의 직접 접촉 혹은 공기매개
- 전염시기 : 종창 3일 전 ~ 종창 발생 후 5일까지
- 임상증상 : 전구기(침샘이 커지기 1~2일 전)기간에는 발열, 두통, 근육통, 식욕부진 등의 증상을 보일 수 있음. 통상 종창(부기)은 1~3일째 최고에 달하고 3~7일 이내에 점차 가라앉음
- 등교중지(격리) 기간 : 전염성이 소실될 때까지

### ◎ 수두

- 4~7월, 12월~1월에 발생이 높으며, 3~6세 연령대에서 발생률이 높음.
- 전파경로 : 수두환자의 수포액과 직접접촉, 기침이나 재채기 등 호흡기 분비물
- 전염시기 : 발진이 나타나기 1~2일전부터 발진이 나타난 후 최소 5일 이상  
※ 수포성 발진에 딱지가 생기고, 새로운 발진이 더 나타나지 않는다면 전염력이 없다고 간주, 즉, 모든 수포성 발진에 딱지가 생기면 등교 가능함.
- 임상증상 : 미열 등의 가벼운 전신증상이 있으면서 가려움증 동반한 수포성 발진
- 등교중지(격리) 기간 : 전염성이 소실될 때까지

## 청소년 비만의 문제점

어릴 때의 비만은 지방세포 수도 많고 세포의 크기도 큰 상태가 많으므로 체중조절을 시도한다. 해도 일단 생긴 세포의 수는 감소하기 어려우므로 체중조절이 힘들어집니다.

1. 성인 비만이 될 가능성이 높아요.
2. 고혈압, 고지혈증, 지방간, 동맥경화, 관절염, 당뇨병 등 생활습관병(성인병)에 걸리기 쉬워요.
3. 비만으로 인하여 심리적 위축이나, 정서적 스트레스를 받을 수 있어요.

### ▶ 비만예방을 위해 가정에서는 이렇게 해 주세요 !!◀

- ① 똥똥하다고 무조건 먹지 못하게 강요하는 것은 좋지 않습니다.
- ② 식사를 거르지 않게 합니다. 특히 아침식사는 성장기 학생들에게는 건강유지에 중요하므로 결식하지 않도록 주의하며, 전 가족이 함께 식사할 수 있는 환경을 조성합니다.
- ③ 늦은 밤 야식은 비만의 촉진 및 위에 부담을 주어 수면을 방해할 수 있으므로 가급적 먹지 않도록 제한하며, 부득이한 경우 취침 2시간 이전에 따뜻한 우유 1컵 또는 과일을 줍니다.
- ④ 자녀를 위한 식단 준비를 하는 경우
  - 튀기거나 기름에 부치는 조리법은 피하며, 항상 야채가 포함된 반찬을 준비합니다.
  - 단백질 식품(육류, 생선, 콩, 두부, 계란 등)이 포함된 것으로 1가지 이상 준비합니다.
- ⑤ 우유 또는 유제품을 하루 2개 이상 먹습니다.
- ⑥ 짠 음식은 식욕을 촉진시키므로 짜지 않게 조리합니다.
- ⑦ 간식은 유제품·과일로 준비하되, 다음 식사에 영향을 미치지 않도록 양을 조절합니다.
- ⑧ 음식은 되도록 눈에 띄는 곳에 놓아두지 않습니다.
- ⑨ 편식, 소식, 과식의 경향이 보이면 성급히 고치려 하지 말고, 원인을 잘 조사해서 서서히 끈기 있게 교정하도록 합니다.
- ⑩ 외식 시의 영양지도
  - 외식 시에도 영양적으로 균형 잡힌 음식을 변화 있게 선택합니다.
  - 설탕 및 기름의 사용이 많은 중국요리 등은 횟수를 제한합니다.

## 카페인 음료의 위험성~

### ▶카페인을 몸을 긴장시키는 교감신경을 자극

- 뇌를 각성시켜 불안, 행동·정서 장애, 불면증 유발
- 심장을 빨리 뛰게 해 가슴 두근거림 현상
- 혈압을 상승시켜 동맥경화 등이 나타날 수 있고
- 소화기관을 제대로 작동하지 못하게 해 식욕부진 같은 부작용도 일으킨다.

▶에너지음료는 피로회복에 탁월한 효과가 있다고 광고하고 있지만, “고카페인 음료”를 많이 마시거나 술과 섞어 마실 경우 치명적일 수 있다.

## 보건행사

★2, 3학년 결핵(X-ray)검사: 6월 중 예정

★학생 건강검사 : 고등학교 1학년 학생 전체-6월 말까지 학교 건강검사 지정병원 (대자인병원, 위사랑연합내과) 중 한곳을 선택, 직접 방문하여 빠짐없이 건강검사 완료