



꿈과 희망, 사랑과 열정이 있는 즐겁고 행복한 학교

학교 보건 소식

제 2025- 47호
발행인: 호남제일고등학교장
편집인: 보건교사
발행일: 2025년 7월 여름방학호



7월28일 세계 간염의 날

세계 간염의 날은 바이러스성 간염에 대한 인식을 높이고 예방 및 관리 강화를 촉구하기 위해 2010년 제63차 세계보건총회에서 제정되었습니다.

매년 7월 28일은 간염의 날로 기념되며, WHO는 각 해마다 구체적인 캠페인 주제를 발표합니다.

2025년의 주제인 "간염 없는 미래"는 특히 2030년까지 간염 퇴치를 목표로 하는 WHO의 지속적인 노력의 일환입니다.



주요 간염 한눈에보기

	A형 간염	B형 간염	C형 간염
원인	A형 간염 바이러스	B형 간염 바이러스	C형 간염 바이러스
감염경로	오염된 음식물 / 환자와 직접 접촉 및 혈액	바이러스에 오염된 혈액이나 기구 / *주산기 감염	바이러스에 오염된 혈액
증상	근육통, 발열, 몸살, 황달 등	피로감, 메스꺼움, 황달	(70~80%무증상) 몸살, 메스꺼움, 피로감
잠복기간	15일~50일	1~4개월	2주~6개월
합병증	전격성 간염, 간부전 등	간암, 간경변 등	
예방백신	있음	있음	없음
예방법	개인위생 준수, 예방접종		혈액 등 감염경로 차단



A형 간염 예방이 최선!

- ✓ 미리 예방백신을 접종해주세요
- ✓ 손씻기 등 개인위생을 철저히 지켜주세요
- ✓ 물 끓여 마시기, 음식 익혀 먹기

B형 간염, 만성화를 조심해야!

- ✓ 백신을 접종해 간염 항체를 만들어주세요!
- ✓ 손톱깎이, 면도기 등 개인용품의 공유를 피해주세요
- ✓ 주사바늘이나, 침의 재사용 금지
- ✓ 만성 B형 간염은 간염, 간경변으로 이어질 수 있으니 1년에 한두 번 정기검진을 받는 것이 좋습니다



4/7

C형 간염, 정기검진 필수

- ✓ 손톱깎이, 면도기 등 개인용품의 공유를 피해주세요
- ✓ 주사바늘이나, 침의 재사용 금지
- ✓ 간암, 간경변 등 만성화로 이어질 수 있으니 C형 간염 꼭 한번 검진받아 보세요.



모기 매개 감염병 예방

모기 매개 감염병의 종류

감염병 이름	주요 증상
뎅기열	고열, 두통, 근육통, 발진
말라리아	발열, 오한, 구토, 심한 피로
일본뇌염	고열, 두통, 구토, 의식 저하 (심하면 뇌염 발생)
지카 바이러스 감염증	발열, 발진, 관절통, 결막염 (임신부 감염 시 태아 기형 위험)

모기 매개 감염병의 예방수칙

모기 매개 감염병 예방법 (공통)

- * 모기 기피제 사용: 노출된 피부에 뿌려 모기 접근 방지
- * 긴 옷 착용: 팔과 다리를 덮는 밝은색 옷 착용
- * 방충망·모기장 설치: 실내 유입 차단
- * 고인 물 제거: 화분 받침, 쓰레기통, 정원 등 모기 번식지 없애기
- * 예방접종: 일본뇌염 등 예방 가능한 질병은 정기 예방접종 실시
- * 유행지역 방문 시 주의: 감염병 유행 국가 여행 전 사전 정보 확인 및 예방약 복용



온열질환 예방 및 폭염 대비하기

❤ 온열질환은 **열로 인해 발생하는 급성질환**으로 고온 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치 시 **생명을 위협하는 질병**으로 대표적인 질환입니다.

온열질환 종류

열사병

체온조절 기능 장애로 발생



증상 고열, 땀이 나지 않음

열탈진

땀을 많이 흘려 염분과 수분 손실로 발생



증상 땀을 많이 흘림, 극심한 피로

열경련

고온의 환경에서 근육에 일시적으로 일어나는 경련



증상 근육 경련

열실신

더위에 어지러움을 느끼거나 일시적으로 의식을 잃는 증상



증상 어지러움, 실신



액상형 전자 담배의 위험

❤ 최근 청소년의 궤련형 담배 흡연률은 줄고 있는 반면 **액상형 전자담배의 흡연률은 증가**하고 있다고 합니다. 또한 액상형 전자담배의 판매율을 높이고자 불법으로 **액상대마를 첨가하여 판매하는 사례**도 있다고 합니다. 마약 중독에까지 이르게 하는 담배로부터 우리 청소년을 보호하기 위하여 학부모님의 세심한 관찰과 지도 부탁드립니다.

명심하세요

19
19세 미만 청소년에게 판매금지

전자담배 및 전자담배 기기장착류는 청소년 유해약물·물건으로 청소년 대상 판매 금지 제품입니다.

또한, 청소년 판매 불가 제품임을 알 수 있도록 **청소년유해표시**를 하여야 합니다.

아동·청소년

절대 액상형 전자담배를 사용하지 마십시오

액상형 전자담배를 사용하여 **호흡기 이상 증상**(기침, 호흡곤란, 가슴통증), **소화기 이상 증상**(메스꺼움, 구토, 설사) 및 **기타 증상**(피로감, 발열, 체중감소 등)을 보인 경우 **부모님이나 선생님에게 알리고 즉시 병의원을 방문**하여 주십시오.

액상형 전자담배를 사용하는 경우 **임의로 전자담배 액상 및 기기를 변형, 개조, 분해, 혼합하는 등의 행위를 절대 금해야 합니다.**

또한, **불법적인 경로를 통해서 구입한 액상형 전자담배는 절대 사용해서는 안 됩니다.**

출처: 금연두드림

폭염
이렇게 대처하세요!

폭염 주의보 33°C

일 최고 체감온도 33°C 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

또는 급격한 체감온도 상승, 폭염 장기화 등으로 출몰한 피해발생이 예상될 때

폭염 경보 35°C

일 최고 체감온도 35°C 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

또는 급격한 체감온도 상승, 폭염 장기화 등으로 출몰한 피해발생이 예상될 때

TV, 인터넷, 라디오 등을 통해 무더위 기상상황을 주시로 확인합니다.

술이나 카페인에 들어간 음료보다는 물을 많이 마십니다.

가장 더운 오후 2시~오후 5시에는 야외활동, 작업을 하지 않습니다.

냉방기기 사용 시, 실내 온도차를 5°C 내외로 유지하여 냉방병을 예방합니다.

환기, 에어컨, 두통의 가벼운 증세가 있으면 시원한 장소로 이용합니다.

특히, 비닐하우스 등은 환기하거나 물을 뿌려 온도를 낮춥니다.

식중독 예방을 위해 음식은 완전히 익혀 먹습니다.

노인, 환자 등을 남겨두고 장시간 외출할 경우 친인척, 이웃 등에 부탁하고 수시로 안부를 확인합니다.

주변의 독거노인 등 건강이 열려있는 분들의 안부를 살피합니다.

폭염 시 행동요령을 꼭 숙지해 건강한 여름 보내세요!

금연길라잡이
NO SMOKE GUIDE

문제 1

전자담배는 금연치료제다?

① 그렇다 ② 그렇지 않다

안전성, 효과성 입증 NO

니코틴 중독 악화

1회 흡연 시 정해진 니코틴 흡입량이 없어 건강유해성 UP

니코틴 보조제는 니코틴 패치, 껌, 캔디류

전자담배는 금연치료제로서의 안전성, 효과성에 대해 입증된 바가 없습니다. 금연치료제로서의 니코틴 보조제는 식품의약품안전처에서 승인한 제품인 니코틴 패치, 껌, 캔디류만이 안전합니다.

[출처: 참보건 연구회]