



꿈과 희망, 사랑과 열정이 있는 즐겁고 행복한 학교

## 학교 보건 소식

제 2025- 19호  
발행인 : 호남 제일고등학교 장  
편집인 : 보건교사  
발행일 : 2025년 4월 봄철호

### 4월 7일 세계 보건의 날

4월 7일은 제51회 '세계 보건의 날 (World Health Day)'입니다. 국민의 보건의를 향상시키고 보건으로 및 복지 분야의 종사자를 격려하기 위하여 제정한 국가 기념일 입니다. 모든 사람은 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비스를 가져야 합니다.

건강에 대한 관심과 질병 예방 공부는 평생 자기관리를 위해서 꼭 필요합니다.

### 봄철 환절기 건강관리

#### □ 대표적인 질환과 증상

구분	알레르기 질환		
	비염	천식	결막염
증상	재채기, 코 가려움, 콧물, 코막힘	천명(심할 때 쌉쌉거리는 소리), 가슴 답답함, 호흡곤란	충혈, 눈곱 가려움, 부종, 눈의 이물감 및 분비물 등

※ 인플루엔자(독감) 의심증상(고열, 기침 등)이 나타날 경우, 병원을 방문하여 진료를 받고 확진 시 등교증지(근거서류 제출 시 출석인정 가능)

#### □ 봄 환절기 감염병 및 질환별 대처 방법

구분	대처방법
호흡기감염 질환	① 손 자주 씻기 ② 물 많이 마시기 ③ 마스크 착용하기 ④ 코와 눈 손으로 만지지 않기
알레르기 질환	▶ 천식 - 확장 흡입기와 처방받은 약물 소지하기 ▶ 결막염 - 손으로 눈 비비지 않기 - 꽃가루와 황사가 심한 날 콘택트렌즈 착용하지 않기
감염성질환 (노로바이러스)	① 구토와 변을 본 변기의 물을 내릴 때는 뚜껑을 닫고 내리기 ② 감염자가 사용한 수도꼭지와 문고리 등 주변 소독하기 ③ 증상이 없어진 후 2일까지 공동생활 및 직접 접촉 피하기

### 홍역이란?

전 세계적으로 홍역이 유행하고 국내 환자 다수가 베트남 방문과 관련이 있는 것으로 확인됨에 따라 백신접종과 예방 수칙 등을 당부하고 있습니다.

### 홍역의 정의와 증상

기침 또는 재채기 등 비말과 공기를 통해 전파되는 감염병으로 전염성이 매우 높은 것이 특징입니다.

※ 홍역에 대한 면역이 불충분한 사람이 환자와 접촉 시, 90% 이상 감염

#### 홍역 주요 증상 (잠복기 7~21일)



※ 기관지폐렴, 크루즈 호흡기 질환, 설사, 급성뇌염 등의 합병증 발생 가능  
홍역 증상 - 출처: 질병관리본부

#### ▶ 홍역은

홍역 바이러스 감염에 의한 급성으로 발병하는 감염질환으로 고열과 함께 발진이 동반되는 질환입니다.

#### ▶ 홍역 의심 환자는 반드시 격리해야 하나요?

홍역을 발진이 나타나고 4일까지 격리가 필요한 질환으로 홍역이 의심되면 학교, 학원에 등교하지 않고 단체 생활을 중단해야 합니다. (출처: 가정과 건강)

2024.12.5.



### 홍역 예방수칙, 미리 챙기는 센스!

⚠ 해외여행 및 교류 증가로 국내에 유입되어 신발적 발생이 가능한 홍역, 국내 홍역 환자는 대부분 해외여행을 통해 감염되거나 홍역 예방접종(MMR) 2회 미접종!

#### 홍역이란?



기침 또는 재채기 등 비말과 공기를 통해 전파되는 전염성이 매우 높은 감염병  
발열, 기침, 콧물, 결막염, 구강 내 반점 등 발생 후 홍반성 발진 발생

#### 여행 중



사람 많은 곳에서 마스크 착용하기



흐르는 물에 30초 이상 비누로 손 씻기



기침할 때 옷소매로 입과 코 가리기

#### 여행 전



홍역 예방백신(MMR) 2회 접종력 확인하기  
\* 2회 모두 접종하지 않았거나 접종여부가 불확실한 경우, 출국 4-6주 전, 의료기관 방문하여 4주 간격으로 2회 접종

#### 여행 후

의심증상(발열, 발진 등)이 생기면



입국 시에 검역관에게 알리기



가까운 병·의원에 전화 연락 후 진료받기



마스크 착용, 대중교통 이용 자제 등 다른 사람과 접촉 최소화

더 자세한 정보는?



노티스



## 환절기 면역력 UP!!



## 약물(마약) 오·남용 예방교육



<b>깨끗한 위생</b>  손만 깨끗하게 씻어도 세균과 바이러스는 99.8% 예방할 수 있으니, 외출 후 꼭 지켜주세요.	<b>상쾌한 공기</b>  공기를 통해 세균과 바이러스가 전파될 수 있으니, 최소 하루 한 번 실내 환기를 해야 합니다.	<b>충분한 수분</b>  몸의 신진대사가 활발할 수 있도록 충분한 수분을 섭취하고, 체온 유지를 위해 따뜻한 물을 마셔요.
<b>피로는 금물</b>  피로가 쌓이면 질병에 노출될 확률이 커집니다. 평소 휴식을 취하며 피로를 관리해요.	<b>따뜻한 옷</b>  얇은 옷을 여러 겹 입어 백혈구 활동이 가장 활발한 체온 36.5~37도를 유지하는 것이 좋습니다.	<b>비타민 섭취</b>  바이러스 증식을 억제하는 비타민C 식품, 면역기능을 강화해주는 비타민D 식품 등을 챙겨 먹어요.



## 미세먼지 대응요령



<b>1</b>  외출은 가급적 자제하기	<b>5</b>  물과 비타민C가 풍부한 과일·야채 섭취하기
<b>2</b>  외출시 보건용 마스크 (식약처 인증) 착용하기	<b>6</b>  환기, 실내 물청소 등 실내 공기질 관리하기
<b>3</b>  외출시 대기오염이 심한 곳은 피하고, 활동량 줄이기	<b>7</b>  대기오염 유발행위 자제하기
<b>4</b>  외출 후 깨끗이 씻기	



## 또래 성폭력 예방



### □ 또래 성폭력이란?

또래 친구들 사이에서 일어나는 성폭력으로 장난처럼 취급되는 성폭력을 말합니다.

친밀감을 표현하기 위해 한 장난, 게임, 놀이를 할 때 친구의 상황을 생각해 주지 않는다면 충분히 성폭력 상황이 발생할 수 있고, 또래끼리의 장난이라도 상대의 동의가 없는 무분별한 행동은 누군가에게 상처를 주는 성폭력이 될 수도 있습니다.

### □ 또래 성폭력을 예방하기 위해

- 나의 행동에 대한 상대방의 동의 구하기
- 평소 의사표현을 분명히 하고 상대방의 의사 존중하기
- 놀다가 친구가 싫은 표정을 지으면 그만두기
- 과도한 몸 놀이와 신체접촉은 하지 않기 (상대방의 경계선 지키기)
- 성적자기결정권은 나에게 있음을 알기!

### ▶ 항정신성의약품-식욕억제제

- ① 반드시 비만치료 목적으로 사용되어야하며 의사 처방을 받고 사용한다.
- ② 많이 처방되는 약(펜터민, 핀디메트라진, 마진돌 등)의 경우 4주 이내 단기처방하고 최대 3개월 넘게 복용하지 않도록 한다.
- ③ 다른 식욕억제제와 병행 금지
- ④ 어린이, 청소년은 복용하지 않도록 한다.

### ▶ 마약류 등

- ① 온라인 및 오프라인에서 불법 유통되는 약물 사용 절대 금지
- ② 타인이 주는 원인 모를 약물 절대 받지 않기

### ▶ 펜타닐(패취)이란?

아편, 모르핀과 같은 아편 계열의 강력한 마약성진통제입니다. 모르핀 보다 약 100배 강한 효능을 가지고 있어 말기 암환자 처럼 장시간 지속적인 통증을 느끼는 환자를 위해 사용합니다.

펜타닐을 남용하게 되면 내성과 의존성이 매우 빠르게 진행되고 과다복용의 위험과 호흡기 기능저하로 인해 사망에 이를 수 있습니다.

### ▶ 필로폰이란?

메스암페타민, 일명 히로뽕이라고 불리는 이 마약은 강력한 각성제입니다.



식욕상실, 배뇨장애, 폭력적 충동과 분노조절장애가 동반됩니다.

하지만 가장 무서운 이유는 약효 종료 시 나타나는 후유증과 금단증상입니다. 의존성이 매우 높고 극소량으로도 도파민 수용체의 반영구적 손상을 가지고 옵니다. 이로 인해 정상적인 성취감, 보람은 느끼지 못하고 스트레스만 무한히 누적됩니다.

또한 살아있는 자체가 지옥이기 때문에 심리적으로 우울, 불안, 자살충동이 생깁니다.

### ◆ 마약을 한 사람들의 이야기.. ◆

“마약은 비상구가 없는 절망이다”

“마약은 가진 것을 다 잃어버리게 할 뿐”

“마약은 견고한 감옥이다.”

“마약의 끝은 죽음뿐이다.”

마약은 장난으로도 시작하면 절대 안됩니다!!

[출처: 참보건 연구회]