



꿈과 희망, 사랑과 열정이 있는 즐겁고 행복한 학교

학교 보건 소식

제 2023- 36호
발행인 : 호남제일고등학교장
편집인 : 보건교사
발행일 : 2023년 7월 여름방학호

본격적인 더위가 시작되면서 각종 질병과 사고에 노출되기 쉬운 시기입니다.

개인 위생관리와 각종 안전사고에 유의하면서 건강한 여름방학을 보냅니다~!!



여름철 건강관리 수칙



1. 수분을 잡아라	2. 청결하도록 더 노력하자
 ☞ 야외 활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분 섭취 ☞ 얼음물보다는 미지근한 물	 ☞ 외출 후 손 깨끗이 씻기 ☞ 물, 음식은 끓이거나 익혀 먹기
3. 냉장고를 과신하지 말자	4. 일광화상에는 찬물 찜질
 ☞ 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기	 ☞ 차가운 우유나 찬물로 찜질
5. 실내외 온도 차는 적당히	6. 일상병을 조심하자
 ☞ 냉방병 예방을 위해 실내외 온도 차를 5℃ 정도 유지	 ☞ 운동할 때 시간마다 2~4잔 ☞ 챙 넓은 모자와 선글라스
7. 꼼꼼히 자외선 차단	8. 열대야 극복하기
 ☞ 오전 11시~ 오후 3시까지 자외선이 가장 강함 ☞ 자외선 차단제 사용 (2~3시간마다 덧바르기)	 ☞ 실내 온도는 항상 26~28℃ 유지 ☞ 취침 전 과식 피하기 ☞ 따뜻한 물로 목욕
9. 찬 음식이나 자극적인 음식은 삼가자	10. 비타민과 단백질을 챙기자
 ☞ 체온에 민감한 장의 기능이 떨어져 설사를 유발	 ☞ 열량 보충으로 단백질 섭취 ☞ 과일 채소 등 비타민 섭취



비브리오 패혈증



1. 정의

- 비브리오 패혈증은 비브리오균에 오염된 어패류를 생식하거나 피부의 상처를 통해 비브리오균에 감염되었을 때 발생하는 질환입니다.
- 평균 1~2일의 잠복기를 거친 후 패혈증을 유발합니다
- 패혈증에 의한 사망률은 40~50% 정도로 매우 높기 때문에 조기 진단 및 신속한 치료가 필요한 급성 질환입니다.



비브리오패혈증 예방수칙

-  손씻기 등 **개인위생**을 관리한다.
-  어패류는 **충분히 익혀 먹는다.**
-  **고위험군**(간 질환자, 알코올중독자, 당뇨병 등 만성질환자, 면역저하 환자 등)은 **특히 주의한다.**
-  피부에 **상처**가 있는 사람은 **바닷물에 접촉하지 않는다.**
-  어패류 **관리 및 조리**를 할 때 **아래와 같은 사항을 준수한다.**
 - 어패류는 5도 이하로 저온 보관한다.
 - 어패류는 85도 이상 가열처리한다.
 - *어패류는 껍질이 열리고 나서 5분동안 더 끓이고, 증기로 익히는 경우에는 9분 이상 더 요리해야 함
 - 어패류를 조리 시 해수를 사용하지 말고 흐르는 수돗물에 깨끗이 씻어야 한다.
 - 어패류를 요리한 도마, 칼 등은 반드시 소독 후 사용한다.
 - 어패류를 다룰 때 장갑을 착용한다.

비타민 D의 효능

- ☘ **햇빛이 줄어들면** 우리 몸속 신경전달물질인 **세로토닌과 멜라토닌**의 분비가 줄어 몸과 마음이 우울해지며, 피부의 갈색 지방을 활성화시켜 체중을 조절할 수 있는 기능을 저하시킵니다.
- ☘ 피부세포가 콜레스테롤을 이용해 만들어내는 **비타민D**의 혈중농도도 떨어지게 됩니다.
- ☘ **비타민D**는 구루병을 예방하고 뼈를 튼튼하게 해 줍니다.
- ☘ **비타민D**가 부족하면 심장병이나 고혈압, 대사증후군, 골다공증, 암, 면역체계가 약화시킵니다.
- ☘ **비타민D**는 우유, 달걀노른자 등 음식 섭취를 통해 공급 할 수도 있지만, 하루 10~20분 정도만 햇볕을 쬐면 충분한 **비타민 D**가 생성됩니다.

말라리아 유행시기 주의 안내

- ☐ **말라리아 주요증상과 초기진료 검사가 중요**
- ♥ 초기 증상(발열, 오한, 두통 등)은 코로나바이러스 감염증, 감기·몸살과 유사하고, 최근에는 초기 증상이 가벼운 양상을 보이고 있습니다.
- ♥ 모기에 물린 뒤 짧게는 7일, 길게는 수년 뒤에 나타날 수 있습니다.
- ※ **말라리아 위험지역에 거주하거나 방문한 적이 있는 사람은 최근에 모기에 물린 후 발열, 오한 등 증상이 나타나거나 감기·몸살 시 신속한 검사 및 치료!!!**
- ♥ 진단이 늦어지면 모기가 주변 사람들을 물어서 나의 가족이나 이웃들에게 말라리아를 전파할 수 있어요.
- ♥ 말라리아는 신속진단검사로 15분 만에 감염 여부 확인이 가능하므로 의심증상이 나타나면 즉시 가까운 의료기관 및 보건소를 방문하여 진료받으세요.
- ☐ **말라리아 예방수칙**
- ♥ 말라리아 매개 모기는 주로 일몰 직후부터 일출 직전까지 활발하게 흡혈하므로 야간에는 야외활동을 되도록 자제해 주세요.
- ♥ 모기는 어두운색을 좋아하므로, 야외활동 시 밝은색의 긴 옷을 착용하세요.
- ♥ 땀은 모기를 유인하므로, 야외활동 후 샤워하세요.
- ♥ 방충망을 점검하고 취침 시에는 모기장을 사용.
- ♥ 모기 기피제, 살충제는 식품의약품안전처에서 허가된 의약외품을 사용하세요.

모기를 조심해요

모기 매개 감염병 예방



예방법

- ① **집 주변 고여 있는 물 없애기**
- 화분받침, 페타이어, 인공용기 등 고인물 제거
- ② **짙은 향수나 화장품 사용 자제**
- ③ **야외활동 시 밝은 색의 긴 옷 착용**
- ④ **모기퇴치제 올바르게 사용하기**
- ⑤ **과도한 음주 자제하기**
- ⑥ **야외활동 후 반드시 샤워하고 땀 제거하기**
- ⑦ **잠들기 전, 집안 점검하기**
- 모기 살충제, 모기향 등 사용 후 반드시 환기
- 구멍난 방충망 확인 및 모기장 사용

모기 기피제 사용 시 주의사항

- 1) 기피성분으로 DEET, Icaridin(picardin), eucalyptus oil(PMD), IR3535 등이 함유된 스프레이 또는 바르는 모기 기피제 준비해 주세요.
- 2) **허용량을 초과하지 않도록** 노출된 피부나 옷에 얇게 바르고, 눈이나 입, 상처에는 사용하지 않습니다.
- 3) **야외 활동 시 주로 사용**하고, 건물 내에 들어와서는 바른 부위를 물로 깨끗이 세척해 주세요.
* 약효는 주로 3~4시간 정도 지속
- 4) **어린이의 손에 닿지 않는 곳에 보관**해 주세요.

