



꿈과 희망, 사랑과 열정이 있는 즐겁고 행복한 학교

## 학교보건소식

제 2021- 16호

발행인 : 호남제일고등학교장

편집인 : 보건교사

발행일 : 2021년도 봄철호

건강하고 안전한 학교생활을 위해 코로나19 대응 방역수칙에 따라 발열, 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각 소실, 폐렴 증상 중 단 한 가지라도 해당되는 학생은 등교하지 않고, 자가진단 앱 1번 문항에 ‘예’를 클릭하고, 담임선생님을 통해 학교에 연락하고, 반드시 선별진료소 또는 질병관리본부 콜센터에 전화 문의하여 방역당국의 지시에 따르는 방역지침을 준수해야 합니다.

코로나19 감염 확산이 증가하는 시점에서 마스크 착용, 거리유지, 손씻기, 기침예절 등의 감염병 예방 기본수칙을 지키는 것은 우리가 가진 가장 효율적인 백신임을 학부모임에서도 학생들에게 지도하여 주시길 부탁드립니다.

또한, 최근 빈번히 발생되고 있는 고농도 미세먼지로 인해 대기환경 상태가 좋지 않아 호흡기 질환 및 결막염 등 여러 질환들이 발생할 수 있으니 건강생활습관을 실천하여 건강하고 행복한 4월을 보내야겠습니다.

### 4월에도 코로나19 예방



### 평소와 다른 증상이 있다면?

일교차가 큰 날씨로 인해 감기 증상이나 두통, 복통 증상이 나타날 수 있습니다. **이들 증상은 코로나19 증상과 구별하기 어려우니 학생이 평소와 다른 증상이 단 한 가지라도 있다면? 이렇게 하세요.**

#### ① 학생 건강상태 자가진단 실시

<p>1. 귀하는 코로나19가 의심되는 아래의 임상증상*이 있나요?          * (주요 임상증상) 체온 37.5°C 이상, 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각 소실 또는 폐렴.          * (단, 코로나19와 관계없이 평소의 기저질환으로 인한 증상인 경우는 제외)</p> <p><input type="radio"/> 아니요 <input checked="" type="radio"/> 예</p>	<p>→ 자가진단 1번 항목 “예” 클릭</p>
<p><b>유증상 등교중지 안내</b></p>	<p>→ 등교 중지 및 보건소 연락·안내에 따라 진료 및 검사 받기</p>

- ② 의심증상이 있는 학생은 집단감염을 유발할 우려가 있으므로 **등교중지, 학교 연락**
- ③ **관할 보건소 또는 질병관리본부 콜센터(☎1339) 문의**하여 진료 및 검사
- ④ 선별진료소에서 코로나19 검사를 받은 경우 **학교에 알림**
- ⑤ 검사 후 결과가 나올 때까지 가정에서 자율보호
- ⑥ 미검자 또는 음성판정을 받은 학생은 **약을 복용하지 않은 상태에서 증상이 호전되면 등교**
- ⑦ 등교 시 출석 인정 서류 제출 (가정내 건강관리 기록지, 보건당국 검사확인서 등)

### 세계 보건의 날(4월 7일)

- 🐾 보건의 날을 맞아 세계보건기구(WHO)가 발표한 올해의 주제는 “더 공정하고 건강한 세상 만들기. Building a fairer, healthier world”입니다.



- 🐾 모든 나라에서 국민의 건강한 삶을 보장하기 위해 의료보험 제도를 통해 국민의 건강권 향상에 많은 진전이 있었지만 세계 절반의 인구는 아직도 필요로 하는 건강서비스를 받지 못하고 있어 불평등을 보이고 있습니다.
- 🐾 건강은 인간의 권리입니다. **모든 사람들은 그들 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비스를 가져야 합니다.**
- 🐾 질병은 예방할 수 있습니다. **건강에 대한 관심과 질병예방 공부는 평생 자기관리를 하기 위해서 꼭 필요합니다.**

## 봄철 불청객, 알레르기!

알레르기는 피부에 일어나면 **아토피 피부염**, 코에 침범하면 **알레르기 비염**, 기관지에 자리 잡으면 **천식**, 결막에 작용하면 **알레르기 결막염** 등 염증이 생기는 부위에 따라 이름이 다르다

### 아토피 피부염이란?

아토피 피부염은 피부에 발생하는 **만성 알레르기 염증성 질환**입니다.

- 목욕은 미지근한 물에 20분 이내로 합니다.
- 비누 목욕은 2~3일에 한번, 때는 밀지 않습니다. 보습제는 하루 3번 이상, 목욕 후에는 3분 안에 바릅니다.
- 수면 소재의 옷을 입습니다.
- 손톱, 발톱을 짧게 깎습니다.
- 스트레스를 잘 관리합니다.
- 적절한 실내 온도와 습도를 유지합니다.
- 효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리합니다.

### 알레르기 결막염

꽃가루나 황사가 원인이며 알레르기성 결막염에 걸리면 눈이 심하게 가렵고 충혈되며, 심한 경우엔 눈 주위가 부어오르기도 하나 전염력은 없습니다.

- 눈을 비비지 말고 외출 후 즉시 손부터 씻습니다.
- 증상이 심하면 안과에서 처방을 받습니다.



## 소변으로 알아보는 건강상식

정상적인 소변의 색깔은 맑은 황갈색이며 냄새가 거의 없다. 수분 섭취량이 많고 덜 농축될수록 소변의 색은 옅어지며 땀을 많이 흘리고 물을 거의 마시지 않아 탈수가 심할 경우 주황색에 가까운 진한 소변을 보기도 한다.

- 신장이 세균에 감염돼 기능이 떨어져 소변에 이상 단백질이 많이 배출되거나 통풍으로 요산이 소변에 많이 함유되면 소변의 색이 탁해진다.
- 고기, 야채 등 인산이 많이 함유된 음식을 먹어도 소변이 탁할 수 있다.
- 소변에 거품이 많이 나면 당뇨나 신장 기능 이상을 의심할 수 있다. 약간의 거품은 정상일 수 있으며, 특히 단백질이 풍부한 음식을 많이 섭취할 경우에도 소변에 거품이 많이 난다.
- 혈뇨는 소변에 적혈구(피)가 섞여 나오는 것을 말한다. 혈뇨는 신장이나 요관, 방광, 요도 등에 암이나 염증이 있으면 출혈이 생겨 발생한다. 혈뇨를 유발하는 질환으로 사구체신염이나 신장암, 신우염, 방광암뿐만 아니라 요로결석이나 급성 방광염, 전립선 비대증 등이 있다.

<출처 이병문 매일경제 의료전문 기자>

## 카페인 음료, 청소년에게 독!!

시험 기간만 되면 카페인 음료는 학생들의 필수템이 되곤 합니다. 카페인 음료로 잠을 떨칠 수는 있지만, 무분별한 섭취는 성장기 학생들에게 심각한 영향을 줍니다. 적당한 카페인 섭취는 진통 효과, 충치 예방, 입냄새 제거, 주의력 및 운동능력 향상 등의 장점도 있지만, 과다 카페인 섭취는 심각한 부작용이 발생할 수 있습니다.

매일 커피를 마시면 수면주기가 바뀌어 수면의 질을 방해하고 수면 도중 자주 깨며, 특히 고카페인 음료의 경우 뇌를 각성시켜 불면증, 두통, 행동불안, 정서장애, 심박동수 증가, 두근거림, 혈압상승 등 성장에 문제를 일으킬 수 있습니다.



청소년 카페인 하루 권고량은 125mg(체중 50kg 기준) (식품의약품안전처)

- 초콜릿 9조각: 120mg
- 아메리카노 1잔당: 150mg
- 커피 우유 200ml: 84mg

식품의약품안전처

## 나도 카페인 페인?!

시험기간의 필수템 붕붕드링크? 붕괴드링크!!

아제 마신 붕붕드링크~ 오늘 학교에선 좀바라!

잠을 깨는 요약? 내몸엔 독약!!

알고나면 못 마시는 카페인

부작용 경험 55.4%

부작용으로 빠른심장박동! 수면장애! 두통! 구토!

편찮겠지 하다가 나도 모르게 중독되는 카페인!

내일을 위한 카페인 줄이기 요령

스트레스를 하기

를 마시기