학교보건소식

<제 2020-53호>
펴낸이 : 호남제일고등학교장
엮은곳 : 보건실
펴낸날 : 2020년 8월(여름방학호)

여 름 철 건 강 생 활

무더운 여름입니다. 게을러지기 쉽고 각종 수인성 감염병 및 식중독과 수영장에서 걸리기 쉬운 눈병, 귓병 때문에 자칫 체력이 떨어지기도 쉬운 계절입니다. 꾸준한 건강관리로 여름을 알차게 보내며 건강하고 즐거운 생활을 하도록 합시다.

➲ 규칙적인 생활과 적당한 운동을 합시다.
➲ 평상시 건강 이상이 있던 학생이나 건강검진(1학년)에서 이상소견이 나온 학생은 방학기간 중 적절한 치료 및 건강관리를 합시다.
➲ 구강관리(치아우식증 치료 등)와 시력관리(안과 시력 교정 등)를 합시다.

※물놀이 안전수칙 준수※

- 안전요원의 통제를 준수하며, 햇빛이 강한 한낮에는 수영이나 물놀이를 삼가합니다.
- 물속에 들어가기 전 반드시 준비운동을 하며 심장에서 먼 곳부터 물을 묻힙니다.(팔→ 다리→ 몸통 순으로)
- 음식을 먹은 직후에는 물에 들어가지 않으며, 물속에 너무 오래 있지 맙시다.
- 금지구역에서 수영하지 않으며, 나홀로 수영 금지
- 깊은 물속이나 위험 곳에는 들어가지 맙시다.
- 눈병이나 피부병에 걸리지 않도록 수영한 후에 몸을 깨끗이 씻습니다.
- 만약 사고가 났을 때는 침착하게 행동하고, 119에 신고하며 주변 어른들에게 도움을 청합시다.

… 유행성 눈병 예방하기 …

① 손으로 눈을 만지거나 비비지 않는다.
② 자주 손을 씻도록 한다.
③ 환자가 쓰던 손수건, 대야, 비누 등을 사용하지 않는다.
④ 유행 시기는 사람이 많은 장소는 가지 않도록 한다. (수영장, 목욕탕 등)
⑤ 외출에서 귀가 시 개인위생 철저히 한다.
⑥ 특히 주변에 환자가 있을 때는 환자자신 뿐 아니라 주변사람들도 자신의 눈을 절대 만지지 않도록 주의하고 손을 자주 씻는다.
⑦ 적절한 휴식으로 평소 면역력을 키워둔다.
⑧ 유행 시에는 콘택트렌즈보다는 안경을 착용한다.

해외 여행시 감염병주의 안내

▸ **여행 전 준비사항**

1) **해외여행 질병정보센터 홈페이지(travelinfo.cdc.go.kr)**에서 여행할 지역의 감염병 유행 정보 확인
2) 해열제, 설사약 등 구급약과 모기기피제 등 준비
3) 필요시에 예방접종을 실시하거나 예방약 복용하기

▸ **여행 중 주의사항**

1) 수인성·식품매개 감염병 예방을 위해 손씻기와 같은 같은 개인 위생수칙 준수, 끓인 물 등 안전한 음용수를 마시고 음식은 익혀먹기 등
2) **지카바이러스 등 모기매개 감염병 예방**을 위해 모기에 물리지 않도록 모기장, 곤충기피제를 사용하고 긴소매, 긴바지 등 착용

▸ **여행 후 관리내용**

1) 입국 시 설사 및 발열 증상 등이 있을 경우 공항 및 항만 검역소에 신고하기
2) 자신의 건강상태를 수시로 확인하고 감염병이 의심 될 경우 가까운 보건소나 의료기관을 방문하여 진료받기

코로나19 감염예방관리 안내

- 방학중 코로나19 감염병 관련 건강 이상 발생시 바로 담임선생님께 연락하기 (선별검사 여부, 보건당국으로 부터 자가격리 통보 등)
- 유사증상 발생시 증상이 완화 될 때까지 외출자제
- 급식 및 음식점 이용 시 타인과의 거리 유지
- 식사 전 손 씻기 또는 손소독제 사용, 식사 전·후 마스크 반드시 착용하기
- 식사 시 침방울로 인한 전파 우려가 있는 대화 자제

청소년 약물남용 위험

● **카페인중독 증상?**
신경과민, 예민, 불면증, 두통, 감각과민, 소변이 자주 마렵거나 가슴 두근거림 증상 등

● **카페인도 약물입니다**, 카페인 식품이 아닌 우리 몸에 이로운 음식을 먹도록 합니다.

● 식품의약품안전청이 제시한 **카페인 하루 섭취 기준량**
- 성인 400mg 이하
- 임산부 300mg 이하
- 초· 중· 고 학생은 체중 1kg당 카페인 2.5mg 이하

식 중 독 예 방 하 기

● 모든 음식은 익혀먹고, 물은 끓여 먹습니다.
● 한번 조리된 식품도 먹기 전 반드시 재가열합니다.
● 쓰레기를 위생적으로 처리하여 해충(파리)이 생기지 않도록 합니다.
● 음식의 조리 전과 먹기 전에는 충분히 비누로 손을 씻도록 합니다.
● 날 음식과 조리된 음식은 섞이지 않도록 주의합니다.
● 주방을 청결하게 하고, 손에 상처 등이 있을 경우 요리하지 않도록 합니다.
● 불량식품이나 길거리 음식 등은 사먹지 않습니다.

폭 염 피 해 예 방 법

지구온난화와 여름철 평균기온 상승으로 폭염일수 빈도 및 강도가 증가추세에 있으며, 본격적인 무더위로 폭염특보(주의보 및 경보)가 발령될 수 있어 폭염건강 피해 예방수칙을 안내드리오니 폭염으로부터 건강한 여름을 지내도록 합시다.

【 폭염 건강피해 예방수칙 】

1. 식사는 가볍게 하고, 충분한 양의 물을 섭취합니다.
   단, 수분섭취 제한 질병을 가진 경우는 주치의와 상의합니다.
2. 땀을 많이 흘렸을 때는 스포츠 음료 등으로 염분과 미네랄을 보충합니다. 단, 염분섭취 제한 질병을 가진 경우 섭취 전에 주치의와 상의합니다.
3. 헐렁하고 가벼운 옷을 입습니다.
4. 무더운 날씨에는 야외활동을 삼가며 햇볕을 차단합니다. 야외 활동시엔 일광화상을 입지 않도록 창이 넓은 모자와 선글라스를 착용하고, 자외선 차단제를 바릅니다.
5. 가급적 실내에서 활동하며 냉방기기를 적절히 사용하여 실내온도를 적정 수준(26~28℃)으로 유지합니다.
6. 갑자기 날씨가 더워질 경우 자신의 건강상태를 살피며 활동의 강도를 조절합니다. 또한 스스로 몸의 이상증상(심장 두근거림, 호흡곤란, 두통, 어지럼증 등)을 느낄 경우 즉시 휴식을 취해야 합니다.
7. 주변 사람의 건강을 살핍니다.
   고위험군인 노인, 영유아, 고도 비만자, 야외 근로자, 만성질환자(고혈압, 심장질환, 우울증 등)는 폭염시 각별한 주의가 필요합니다.
8. 주정차된 차에 어린이나 동물을 혼자 두지 않습니다.
   (창문을 일부 열어두어도, 차안의 온도는 급격히 상승함으로 주의요함)
9. 응급환자가 발생하면 119에 전화 후 다음의 응급처치를 취합니다.
   - 환자를 그늘진 시원한 곳으로 이동시킵니다.
   - 가능한 모든 방법을 동원하여 재빨리 환자의 체온을 낮추도록 합니다.
   - 시원한 물을 마시게 합니다.
     단, 의식이 없는 환자에게는 물을 먹이지 않습니다.

➲ 자세한 내용은 <국민안전처 홈페이지 http://www.mpss.go.kr 참조>

< 폭염기준 >	
◆ 폭염주의보:	6~9월에 일 최고기온 33℃ 이상이 2일 이상 지속 예상
◆ 폭염 경보:	6~9월에 일 최고기온 35℃ 이상이 2일 이상 지속 예상

성희롱·성폭력·성매매 예방하기

***성희롱이란?**

상대방의 동의 없이 성적언동 등으로 굴욕감 또는 혐오감을 주는 행위로서 상대방이 원하지 않는 성적인 신체접촉 · 언어사용 · 성적노출과 시각적인 매체 등을 통하여 상대방을 괴롭히는 언어적, 시각적 언동 등을 포함한 모든 것을 의미한다.

<성희롱 대처방법>

- 원하지 않는 신체접촉은 분명히 거절한다.
- 평소 자기주장을 분명히 하는 태도를 갖는다.
- 불쾌한 성적인 접촉상황에 직면했을 때는 분명한 거부 의사를 표현한다.
- 사건에 대한 자료를 확보하고 문제해결 요구

***성폭력이란?**

원하지 않는 신체적 접촉, 불쾌한 언어와 추근거림, 음란한 눈빛으로 바라보는 것 등의 성적으로 가해지는 신체적, 언어적, 정신적 폭력을 말하며, 누구에게나 성폭력은 해서는 안 되고, 또한 성폭력을 당하지 않도록 철저한 주의가 필요합니다.

<성폭력 대처방법>

- 올바른 이성관을 갖는다.
- 성폭력이 무엇인지 안다.
- 평소에도 자기 의사를 분명하게 말하는 습관을 갖는다.
- 밤에 낯선 차에 타라고 할 때는 거절한다.
- 내 몸의 주인은 나라는 사실을 명심한다.
- 음란비디오나 인터넷 음란사이트를 보지 않는다.

***성매매란?**

성매매는 여성을 사고파는 개념에서 사용되는 용어로 여성주의 시각에서는 기본적으로 성매매에 대해 범죄라고 인식하며, 여성에 대한 심각한 인권침해라고 정의한다.
- 금품, 기타 재산상 이익을 주거나 받을 것을 약속하고 행한 성교행위 및 유사한 성교행위를 하는 자를 고용 또는 관리하는 행위

<성매매 대처방법>

- 업소 및 매매자의 인적사항과 당시의 상황 등을 자세히 기록하여 보관한다.
- 경찰이나 관련 상담소에 신고하여 법률적, 의료적 지원을 요청한다.(경찰의 도움 요청 시 반드시 상담소와 연계)

가정에서의 올바른 성교육 수칙

1. 자녀의 성장과 성장에 따른 변화를 자연스럽게 받아들입니다.
2. 자녀의 질문에 핀잔을 주거나 숨기지 말고 편안한 분위기를 만들어 줍니다.
3. 자녀가 성 문제에 관심을 가질 때 당황하지 말고 솔직하고 일관된 태도를 갖습니다.
4. 평소 아들, 딸 혹은 남자, 여자에 대한 차별적인 태도를 갖지 않습니다.
5. 부모 자신도 바른 성에 대해 알며 공부합니다.
6. 부모가 해결하기 어려운 일이 생기면 전문교사나 상담기관에 도움을 청합니다.
7. 자녀의 이성교제를 인정하고 인격적인 만남이 되도록 돕습니다.
8. 부부간에 서로 존중하고 사랑하는 모습을 자녀 앞에서 자연스럽게 표현합니다.
9. 부부의 건강하고 평등한 관계가 자녀의 올바른 성의식과 성행동을 가져오는 것을 명심합니다.
10. 불법 비디오나 서적 등을 보거나 방치하지 않습니다.

이성교제 시 지켜야 할 예절

청소년기의 이성교제는 꼭 필요한 것은 아니지만, 교제할 경우 서로의 성에 대한 특성을 바르게 이해하고 평등한 관계에서 서로의 성장에 도움이 되는 건설적인 관계가 되어야 합니다.

* 밤늦은 시간이나 외진 장소에서 둘의 만남은 피한다.
* 친구들과 여럿이 함께 만난다.
* 복장, 몸가짐, 언어를 바르게 사용하여 상대방에 대한 예의와 자신의 품위를 지킨다.
* 학생 수준에 맞는 생각과 행동을 한다.
* 데이트 할 때 드는 비용은 함께 부담한다.
* 스킨십에 몰두하지 않는다.
  서로 친밀감 느낄 수준의 스킨십(손잡기)만 허용한다.
  (학교 내는 손잡기도 금지하는 에티켓)
* 위의 사항이 지켜지지 않는다면 이성교제 포기