

함께하는 건강한생활 !!

퍼낸이 : 호남제일고등학교장

역은곳 : 보건실

퍼낸날 : 2024년 7월 (여름방학호)

방학중 건강점검 계획 세우기

학교에서 실시한 건강검사결과 이상이 있었으나 아직 병원에 못 갔나요? 자주 아프거나 불편한 곳이 있었나요? 그렇다면 7, 8월을 이용하여 진료를 받아 보세요.

1. 시력검사결과: 한쪽 눈이라도 **0.7이하**인 학생
2. 구강검진결과: 충치, 충치위험치아, 부정교합 등이 있는 학생은 치과에서 치료 및 상담 받기
3. 소변검사결과: 잠혈, 요단백, 요당이 나온 경우
4. 비염·축농증·편도선염·중이염 등이 있는 학생은 이비인후과를 방문하여 치료하도록 합니다.
5. 고지혈증, 간장질환이 의심되는 경우 운동 및 식이 조절을 통해 체중을 조절하고 재검사를 받으세요.
6. 반복되는 증상이나 통증(두통, 어지럼증, 복통, 기타 통증 등)으로 보건실을 자주 방문했었던 학생은 방학 때 병원에서 진료를 받아보세요.

비만 예방과 건강증진

○ 건강한 체중 조절의 원칙

- 급격히 체중을 감소시키기 보다는 지속적으로 노력하며 도중에 포기하지 않는 것이 중요합니다.
- 하루에 필요로 하는 열량에서 500-800kcal를 줄여서 음식을 섭취하는 것을 목표로 하고, 운동도 함께 합니다.
- 끼니를 거르기 보다는 규칙적인 식사를 하고 식사량을 줄이거나 불필요한 간식 섭취를 줄입니다.

○ 식사요법의 5W 1H

When	항상 일정한 시간에 먹고 식사를 거르지 않는다.
Where	음식은 반드시 식탁에서만 먹는다. TV나 핸드폰 등을 보면서 무의식적으로 먹는 습관을 버린다.
Who	가족이나 친구들과 함께 식사한다. 혼자 식사를 하게 되면 식사량 조절하기 어려울 수 있다.
What	고지방, 고칼로리 식사는 피하고 신선한 과일이나 야채를 많이 먹는다.
Why	무언가 먹고 싶다면 왜 그런 생각이 들었는지 곰곰이 따져보고 정말로 배가 고픈 것이 아니라면 과감하게 음식을 거부한다.
How	천천히 여유 있게 먹는다. 급하게 음식을 먹으면 뇌에서 포만감을 느끼기도 전에 너무 많은 칼로리를 섭취하게 된다.

음주에 대한 잘못된 생각들

■ 술은 음식이나 음료일 뿐이다.

술은 식품의 하나이나 다른 음식과는 달리 인간의 뇌(중추신경계)에 영향을 미치고 중독성이 있어 중독될 경우 마약과 같이 끊기가 쉽지 않고 정신과 치료를 받아야 한다.

■ 술이 인체에 미치는 영향은 모든 사람에게 같다.

술 대사 능력, 신체 상태 등은 개인마다 다르므로 술에 의한 영향이 사람에 따라 다르게 나타나게 되고, 술의 종류, 분위기, 신체 상태에 따라 매번 다르게 나타날 수 있다. 따라서 술을 강제로 권하는 것은 바람직하지 않다.

■ 술은 가끔 마시나, 자주 많이 마시나 간 손상은 같다.

한 번 술을 마셨다면 적어도 2~3일 정도는 술을 마시지 않아야 간세포가 다시 정상으로 회복된다. 따라서 술로 간세포가 손상된 상태에서 다시 술을 마시게 되면 간세포 손상이 더욱 커진다. 또 술을 마신 뒤에 뜨거운 물에 목욕하거나 사우나를 하는 것은 피하는 것이 좋다. 특히 사우나를 하면 남아있는 알코올이 땀으로 배설되면서 수분이 함께 빠져 나와 심한 탈수가 나타날 수도 있다.

■ 술을 마시면 얼굴이 빨개지는 것은 건강하다는 의미다.

술에 들어있는 알코올은 신체에서 분해되어 아세트알데히드로 변하고 다시 산으로 변해 몸 밖으로 배설된다. 아세트알데히드를 분해시키는 효소가 부족할 경우 아세트알데히드가 쌓여 술을 조금만 마셔도 얼굴이 빨개진다. 아세트알데히드는 숙취를 일으키고 신체 여러 장기를 손상시키는 것으로 알려져 있다. 따라서 술을 마시면 얼굴이 빨개지는 사람은 술로 인해 건강이 쉽게 상할 수 있으므로 주의해야 한다.

여름철 감염병 예방하기

	일본뇌염	유행성각·결막염
전염 경로	뇌염바이러스를 가진 모기에 물렸을때(환자 직접 전염 안됨)	환자의 인두 분비물(침), 눈곱,
주요 증상	두통, 고열, 구토, 경련혼수, 운동장애, 비정상적 신경반사로 사망률 높고 후유증이 있다	눈이 부시고 붉게 충혈, 눈에 이물감, 누런 눈곱, 눈물, 시력감퇴 등
예방	0 모기에 물리지 말것 0 고인물, 하수구 등 모기의 산란장소를 없앤다. 0 외출 시 긴팔 옷을 입고 다닌다. 0 예방접종을 한다.	0 자주 손을 씻도록 한다. 0 손으로 눈을 만지지 말고, 특히 비비지 말 것 0 집에 눈병이 걸린 사람이 있다면 개인용품과 물건은 따로 사용한다. 0 눈병이 의심될 시는 병원에 가서 진료를 받도록 한다.

약물 오남용 및 흡연 예방

1. 청소년기의 약물(술, 담배, 커피, 흡입제 등) 유해성
 - 성인보다 피해가 크고, 중독에 빠질 확률도 훨씬 높음
 - 방학 중에 자녀들의 행동과 관심사를 관찰하고 대화의 시간 가지기
 - 부모님이 흡연을 하는 경우라면 강한 의지로 금연을 실천하는 모습을 보여주기
(금연 가정의 자녀들은 나중에 흡연할 확률이 낮음)
 - 자녀들이 있는 장소에서 담배를 피우지 않고, 간접흡연의 피해를 최소화하기

2. 마약류 예방

- 약물 사용이 자신의 건강은 물론 친구, 가족에게 피해를 준다는 사실을 자녀에게 설명하고, 절대로 마약을 사용해서는 안되며, 누군가가 약물을 권할 때 단호하게 거절하도록 연습시켜 주세요.

“마약류”는	
① 약물 사용에 대한 욕구가 강제적일 정도로 강하고	의존성
② 사용 약물의 양이 증가하는 경향이 있으며	내성
③ 사용을 중지하면 온 몸에 전지기 힘든 증상이 나타나며	금단증
개인에 한정되지 아니하고 사회에도 해를 끼치는 약물!	

네 가지 의약품이 모두 다 마약류!

1. 공부 잘하는 약으로 알려진 'ADHD 치료제'

✓ ADHD 증상이 없는 사람은 복용해도 효과 없음

부작용: #불면증 #망상 #고혈압 #조울증 #복통 등

2. '나비약', '살빼는 약'으로 알려진 '식욕억제제'

✓ 어린이나 청소년에게는 처방해선 안됨

부작용: #무월경 #한시 #한정 #자해 #구토 등

3. 파스같이 보이지만, 마약류예요! '펜타닐패치'

✓ 마약성 진통제로 팔기만 한가 등 극심한 고통에만 처방받을 수 있음

부작용: #근육 경직 #호흡 억제 #과민성 #불면 등

4. 수면제로 많이 알려진 '졸피뎀'

✓ 성민 불면증 단기 치료에만 사용함

부작용: #건망증 #과민성 #호흡 억제 #과민성 #불면 등

자녀에게 이런 문제가 생긴다면?

1. 생활태도 변화

의욕 저하·수면 부족·운동 부족 호소

2. 성격 변화

예민해지거나 폭력적

3. 약물 사용

뚜렷한 증상 없이 약 복용이 잦은 경우

한국마약퇴치운동본부
청소년 전문 상담전화

대표 1899-0893
중앙 02-6929-3192

쓰다 남은 약... 어떻게?!

<알약은 쓰레기봉투, 물약은 약국에!>

못 쓰는 약은 태우는 것이 원칙이기 때문에 반드시 쓰레기봉투에 담아 버려야 합니다. 약을 아무 곳이나 버리거나 소각하지 않는 음식물 쓰레기와 함께 버리면 환경 문제를 일으킬 수 있습니다. 물약, 시럽제, 연고제는 하수구에 버리는 경우가 많은데 약국에 가져가면 처리를 도와줍니다. 약국에 가기 번거로우면 남은 약을 휴지 등 종이류에 흡수 시킨 후 쓰레기봉투에 버리면 되고, 오래되고, 약 중 버리기가 아까운 것은 복용 전에 미리 약국을 찾아가서 사용가능 여부를 확인해야 합니다.

중증열성혈소판감소증후군(SFTS) 주의!

야외활동~ “야생진드기” 조심!

- 야외 활동 시 풀밭에 앉을 때 돛자리 깔고 앉기
- 피부노출을 최소화할 수 있는 긴 옷을 착용
- 귀가 후 물린 곳이 없는지 꼼꼼하게 확인하기
- 야외활동한 옷 등은 세탁하고 바로 샤워나 목욕하기
- 야외활동 후 1~2주 후에 고열, 구토, 설사, 복통 등의 소화기계 증상과 두통, 림프절이 붓는 증상 등을 동반하며 심하면 사망에 이르기에도 함

수족구병 예방하기

- ▶ 병원체: 콕사키바이러스, 엔테로바이러스
- ▶ 감염경로: 코, 목 분비물 침, 진물 또는 대변 접촉
- ▶ 전염력: 발병 1주일간이 가장 강함
- ▶ 증상: 발열, 발진, 구강 내 물집 대부분 증상이 경미하고 의학적 치료없이도 7-10일에 회복됨
- ▶ 예방수칙: 손씻기, 끓인물 먹기, 환자와의 접촉을 피하고 귀가 후 개인위생 수칙준수, 환자의 배설물이 묻은 옷 등은 철저히 소독하기

여름철 성범죄 예방법

- ♥ 공중화장실이나 휴가지에서 카메라, 스마트폰 렌즈 등 반짝임이 느껴지면 몰카 여부를 확인
- ♥ 불쾌한 성적인 접촉이나 상황에 직면 시 거부 의사 표시
- ♥ 심야에 홀로 배회하는 일이 없도록 하고 또한 이어폰을 꽂고 음악을 들으며 걸어가지 않기
- ♥ 여행은 부모님과 같이 가도록 하고 민박, 펜션 등 숙박 시설에서 문단속을 철저히 하기
- ♥ 모르는 사람과 대화를 나눴거나 호의를 베풀어서 감사 하다며 음료수, 음식 등을 권할 때 정중히 사양
- ♥ 112 앱을 내려받거나 SOS 국민안심서비스 가입
- ♥ 사람이 많이 다니는 큰길로 다니고 여러 명이 같이 다니며 주변을 잘 살피고 다님
- ♥ CCTV가 없는 곳은 주의해서 다님
- ♥ 밤에 자녀 혼자 두지 않고 보호자 없이 학생들끼리 밤에 모이지 않기
- ♥ 이상한 행동하는 사람은 얼른 피하고 가까이 있는 어른들에게 도움 요청하기
- ♥ 부모님은 자녀의 하루 일정을 알고 계시고 자녀가 어떤 이야기라도 편안하게 이야기할 수 있게 격려하기

“흡연하지 않는 청소년이 아름답습니다!”

<친구가 흡연을 권유할때는>

- 나는 담배를 피지 않기로 했어. 내 결정을 존중해줘서 고마워
- 너도 내가 아끼는 친구니까 담배를 피지 않으면 좋겠어. 우리 건강하게 지내자!
- 내가 담배를 피지 않더라도 우리들은 친한 친구 맞지?
- 나는 담배연기에 알레르기가 있어. 우리 나가서 함께 운동할까?

<담배를 피고 싶을 때 충동을 조절하는 방법>

- 시원한 물을 한 모금씩 음미하면서 천천히 마신다.
- 어깨에 힘을 빼고, 코로 최대한도로 천천히 숨을 들이 쉰다. 잠깐 참았다가 입으로 내쉬면서 폐에 있는 공기를 모두 다 내뿜는다.
- 맨손체조나 목·어깨 스트레칭을 하여 긴장을 풀어준다.
- 제자리 뛰기, 빨리 걷기 등의 가벼운 운동을 한다.