



7, 8월 보건소식

남원용성중학교
주 소 : 남원시 춘향로 73
(<http://www.nwys.ms.kr>)
교무실 : (063) 633-4549
팩 스 : (063) 631-4734

7월은 본격적인 여름이 시작되는 달입니다. 여름기간 동안에는 장마와 무더위로 세균들이 번식하기 쉬우며, 더위가 시작되면서 찬 음식을 많이 찾게 되고 변질된 음식섭취로 인한 식중독 등 배탈설사가 잦아지는 때입니다. 또한 물놀이에 따른 각종 안전사고의 발생이 많아지는 등 더욱 건강 관리에 주의를 요하는 계절입니다. 우리 모두 항상 건강하고 안전한 생활로 건강한 여름을 보냅시다!

폭염 시 건강관리 10계명

☞ 폭염특보기준

종류	주의보	경보
폭염	3월~9월에 일 최고기온 33℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때	3월~9월에 일 최고기온 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

- 초미세먼지=전국이 '한때 나쁨.'
→ 오전에 집에서 나갈 때 마스크를 준비한다.
- 오존=전국이 오후 '나쁨.'
→ 오후에는 어린이, 노인, 호흡기와 심혈관 질환자는 오랜 외출 삼가고 심한 운동 피한다.
- 자외선=전국이 오전 '한때 나쁨,' 오후엔 '나쁨.'
→ 자외선 차단제를 바르고 외출, 2~3시간 마다 바른다. 선글라스, 모자, 양산을 이용한다.

☞ 폭염 시 건강관리 10계명

1. 식사는 가볍게. 물은 충분히 섭취한다.
2. 땀을 많이 흘렸으면 염분, 미네랄을 보충한다.
3. 혈령하고 가벼운 옷을 입는다.
4. 야외활동을 줄이고 햇볕을 차단한다.
5. 가급적 실내에서 활동하며 냉방기기를 적절히 사용하여 실내온도를 적정수준(26~28℃)으로 유지한다.
6. 갑자기 더워지면 자신의 건강상태를 살피며 활동의 강도를 조절한다.
7. 주위 사람의 건강도 살핀다.
8. 차에 어린이를 혼자 두지 않는다.
- 창문을 일부 열었어도, 차안 온도는 급상승할 수 있음
9. 술 조심할 것.
- 더위에 떨어진 면역력 탓에 취할 위험이 크다.
10. 응급환자가 발생하면 119에 전화하고 다음과 같은 응급처치를 한다.
- 환자를 시원한 곳으로 옮길 것.
- 가능한 모든 방법을 동원하여 재빨리 환자의 체온을 낮출 것.
- 시원한 물을 마시게 할 것. 단, 의식이 없는 환자에게는 물을 먹이지 않는다.



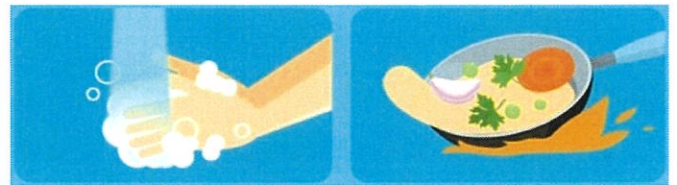
<출처 : 국민안전처 및 코메디닷컴 뉴스>

여름철 건강관리

☞ 식중독

더운 여름철에는 상한 음식물로 인해 식중독에 걸리는 사람들이 많아집니다. 더운 날씨에는 음식이 상하기 쉬우며 일교차가 큰 날씨는 세균을 증가시키는 원인이 되므로 더욱 음식물 보관이나 관리에 신경을 써야 합니다. 보통 음식을 냉장고에 보관하면 부패되지 않을 거라고 생각하지만 냉장보관을 한다고 해서 식중독을 완전히 예방할 수 있는 것은 아닙니다. 냉장 보관 전 음식물에 묻어있던 균은 냉장고 안에서도 증식할 수 있으므로 냉장보관을 해야 하는 음식은 바로 냉장고에 보관하고, 되도록 빨리 조리해 먹도록 합니다.

증상	- 복통, 설사, 구토 - 발열 - 무기력, 식욕 감퇴
예방법	- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 올바른 손씻기 - 음식은 익혀 먹고, 물은 끓여 마시기 - 위생적으로 조리하기(조리도구 소독 등) - 설사 증상이 있는 경우 조리하지 않기



☞ 냉방병

실내와 실외의 심한 온도 차이로 인해서 몸이 적응하지 못해 걸리게 되는 병입니다.

증상	- 전신 무기력, 몸살, 어지럼증 - 소화 장애, 구역질
예방법	- 몸을 너무 덥지도 시원하지도 않게 한다. - 에어컨 바람을 직접적으로 쐬지 않는다. - 시원한 실내로 이동 시 옷이나 담요를 걸쳐서 체온의 격차를 줄인다.

☞ 일사병, 열사병

신체가 강한 햇볕에 오랜 시간 노출되면 발생합니다.

일사병 증상	- 온몸에 열(38~39℃) - 구역질 - 무기력
열사병 증상	- 40℃ 이상의 고열 - 땀이 나지 않음 - 의식 소실
예방법	- 식사는 가볍게 하고, 수분을 많이 섭취한다. - 햇빛을 차단한다. - 운동은 적절하게 한다. - 아이스크림이나 아이스커피는 오히려 수분을 뺏을 수 있기 때문에 물을 마신다.

<출처: YTN라이프, 질병관리본부>

여름철 감염병 예방

병명	전염 경로	증상	예방은 이렇게!
수족구병	-여름, 가을철에 영유아에 유행 -호흡기 분비물을 통해 전파	구강, 손, 발에 쌀알 크기 수포성 발진	-격리치료(통교중지) -손 씻기 생활화
A형간염	-바이러스에 오염된 음식을 통해 전파	15-50일 잠복기 후 고열, 권태감, 복통	-개인위생 철저히 -음식과 물 끓여 먹기
세균성 이질	-감염력이 강하며 주로 여름 철 발생 -지하수나 음식을 통해 전파	심한 복통, 오한, 발열, 점액과 혈변 섞인 설사	-손 씻기 -음식과 물 끓여 먹기
일본 뇌염	-일본뇌염 모기에 물린 경우	고열, 의식장애, 혼수상태	-해가 질 무렵 활동 자제 -추가예방접종 받기
유행성 눈병	-눈병환자와 접촉	눈이 붓고, 눈곱, 이물감	-손 씻기 -눈 만지지 않기 -환자와 접촉하지 않기
성홍열	-환자와의 직접 접촉 또는 비말 전파	발열, 두통, 인두염, 발진, 딸기 혀	-손 씻기, 기침예절 준수 -항생제 치료 후 24시간 격리치료

해외여행 감염병 예방

여름방학을 앞두고 여행을 준비하고 있는 학생 및 교직원에게 해외여행 시 감염병 예방을 위한 주의사항 등을 안내합니다.

● 여행 전 주의사항

- 해외여행질병정보센터 홈페이지(travelinfo.cdc.go.kr)에서 여행할 지역의 감염병 유행정보 확인합니다.
- 해열제, 설사약 등 구급약과 모기기피제를 준비합니다.
- 필요한 경우 예방접종을 실시하거나 예방약을 복용합니다.

● 여행 중 주의사항

- 수인성, 식품매개 감염병 예방을 위해 손씻기와 같은 개인 위생수칙 준수하고, 끓인 물 등 안전한 음용수를 마시고 음식은 익혀먹습니다.
- 지카바이러스 등 모기매개 감염병 예방을 위해 모기에 물리지 않도록 모기장, 곤충기피제를 사용하고 긴소매, 긴바지 착용합니다.

● 여행 후

- 입국 시 설사 및 발열 증상 등이 있을 경우 공항/항만 검역소에 신고합니다.
- 자신의 건강상태를 수시로 확인하여 감염병이 의심될 경우 가까운 보건소나 의료기관을 방문하여 진찰받습니다.

여름휴가철 해외여행 시 꼭 지켜주세요



01 여행 전, 여행지의 감염병 정보 확인하기
질병관리본부 홈페이지(cdc.go.kr), ☎1339콜센터



02 입국 시 발열, 설사 등 감염병 증상이 있다면
검역관에게 알리기



03 귀가 후 감염병 증상이 있다면
☎1339콜센터 전화하여 상담받기

<출처: 질병관리본부, 국민건강지식센터>

여름철 안전한 물놀이 수칙

● 물에 들어가기 전

1. 자외선 차단제를 바르고 2~3시간 마다 덧발라준다.
2. 머리카락이 길면 목에 감기는 사고가 발생할 수 있으므로 반드시 묶어주고, 물놀이장 위생을 위해 수영모를 꼭 착용한다.
3. 준비운동을 충분히 해준다.
4. 물에 들어갈 때는 심장에서 먼 곳부터 (다리→팔→얼굴→가슴) 물을 적시고 난 후 들어간다.
5. 수영하기 가장 알맞은 물의 온도는 25~26℃이다.



● 물놀이 중 안전수칙

1. 구명조끼를 착용한다.
2. 부모님이나 안전요원이 가까이 있거나 항상 볼 수 있는 곳에서 물놀이 한다.
3. 물의 깊이가 섰을 때 배꼽 정도까지 차는 곳에서 물놀이 한다.
4. 껌이나 사탕을 먹거나 음식물을 입에 문채로 수영하지 않는다.(질식의 위험이 있음.)
5. 수영 중 소름이 돋거나 피부가 당겨질 경우 휴식을 취하고 몸을 따뜻하게 한다.
6. 물놀이 시설의 안전수칙을 따르고, 물놀이 장에서는 절대로 뛰지 않는다.
7. 벗겨질 위험이 없는 신발을 신는다.
8. 배가 고플 때나 식사 후에 바로 수영하지 않는다.

● 물에 빠진 사람을 발견하면

1. 우선 소리쳐서 주위에 알린다.
2. 수영에 자신이 있더라도 주위의 물건을 이용하여 안전 구조한다.(튜브, 장대 등)
3. 익수자 발견 시 119에 신고한다.



<출처: 학교보건연구회>

진드기 매개 감염병 예방수칙

세균이나 바이러스를 가진 일부 진드기는 잔디, 풀숲, 논밭에 숨어 사람이나 동물을 물면서 감염병을 옮길 수 있습니다. 몇몇 진드기들은 쯔쯔가무시증, 중증열성혈소판감소증후군, 라임병과 같은 진드기 매개감염병을 옮깁니다. 무엇보다 예방백신이 없기 때문에 진드기에 물리지 않도록 조심해야 합니다.

야외 활동 시에는 잊지 마세요!



**긴 옷 입고, 기피제 뿌리고,
귀가 후에는 잘 씻기**

<출처: 질병관리본부>

신종 액상형 전자담배의 위험

신종 액상형 전자담배가 우리 아이들을 위협하고 있습니다.
이와 관련된 정보를 알고자 합니다.

● **줄(JULL)**이란 액상형 전자담배의 한 종류로 미국 중·고등학생 사이에서 선풍적인 인기를 얻고 있는 담배 제품이며 최근 국내에 출시되었습니다.



▶ 니코틴 액상을 함유한 각종 향과 맛의 액상 카트리지('팟'이라고 불림)는 기존 담배 한 갑에 들어있는 니코틴과 동일한 수준의 니코틴 양을 가짐.

● USB 모양을 가진 신종 액상형 전자담배로 사프심통 크기로 한 손에 잡히는, 혹은 한손 안에 숨길 수 있는 작은 크기가 특징입니다. 망고, 민트 등 여러 가지 맛을 추가하여 청소년을 유혹합니다.

● **줄(JULL)** 등 신종 액상형 전자담배도 담배입니다. 담배제품에는 다량의 니코틴이 들어있으며 이는 성장기 두뇌 발달에 영향을 줄 수 있습니다.



팟(액상카트리지)
맛에 따라 색상이 다름

● 니코틴이 뇌에 미치는 영향

- 줄 등 모든 담배제품을 사용한 아이들은 니코틴에 중독되기 쉽습니다.
- 또한 청소년 시절 니코틴 사용은 다른 약물 중독의 위험성을 증가시킵니다.
- 줄과 같은 액상형 전자담배 사용은 향후 청소년들이 일반 담배를 사용할 가능성을 높입니다.
- 니코틴은 25세까지 발달하는 청소년의 두뇌 발달을 저해하는데 특히 집중, 감정공부, 충동조절 영역에 해를 끼쳐 건강한 두뇌 발달에 악영향을 줍니다.
- 뇌가 발달한다는 것은 뇌 안의 신경세포들 간의 기능적 연결(시냅스, synapses)의 발달을 의미하는데 니코틴이 시냅스 형태를 변화시켜 뇌의 정상적 발달을 저해합니다.



줄을 취향에 맞게 꾸밀 수 있는 스티커



컴퓨터를 활용해 충전가능
(이럴 경우 마치 USB를 사용하는 것처럼 보일 수 있음)

● 오른쪽 사진은 국내 사진은 국내 출시를 앞두고 있는 줄 유사 담배제품인 KT&G의 릴베이퍼, 일본 조조입니다. 다양한 형태의 전자담배가 청소년에게 미치는 유해성을 인지해야 합니다.



<출처: 보건복지부, 국가금연지원센터>

음주예방 교육 술 권하는 대한민국... 증가하는 청소년알코올 중독



● 청소년 알코올 중독 환자가 해마다 증가하여 2010년에 비교해 2.1배 증가하였고, 음주 청소년 2명 중 1명은 '위험한 음주'(30일 동안 1회 평균 음주량이 소주 5잔 이상, 여학생 소주 3잔 이상) 즉 '폭음'을 하고 있는 것으로 보고되었습니다. 여학생의 음주율은 2013년부터 2017년까지 49.9%에서 55.4%로, 남학생은 46.1%에서 48.5%로 상승했습니다.

● 유독 술에 관대한 문화가 청소년들이 음주 문화에 악영향을 끼치고 있습니다.

● 특히 청소년의 음주문제는 청소년의 음주율 증가와 음주 시작 연령의 저연령화 등으로 심각해지고 있으며, 청소년들이 음주로 인해 성추행, 폭력, 법적 위반 등의 문제를 경험할 확률이 높아지고 있습니다.

<파인낸셜뉴스 2019.6.21>

● 음주가 청소년에게 미치는 영향

● 신체에 미치는 영향

- 뇌의 손상을 가져와 학습장애 가능성이 높아집니다.
- 성장 호르몬 분비가 억제되어 발육부진 등 성장장애를 초래합니다.
- 심장, 장, 간 등의 장애가 발생합니다.

● 음주의 정서적 영향

- 지적·정서적 자기 형성에 장애를 가져와 자아존중감이 낮아집니다.
- 감정의 둔화가 일어나 진실한 친구 관계 형성이 어려워져 소외의식을 갖게 됩니다.

● 음주의 인지행동적 영향

- 감각과 운동이 약해지며 판단력이 흐려지고 기억력이 감퇴합니다.
- 조직의 광범위한 파괴 현상으로 인해 방향감각 상실, 기억 장애를 초래합니다.

● 청소년기의 음주는 청소년기의 다양한 발달 과업 달성 및 여러 가지 사회적 기술을 배울 수 있는 기회를 저해하고, 건강한 사회 구성원으로 성장하는 것을 방해합니다. 이렇듯 청소년기 음주는 개인의 생애주기 전반에 걸쳐 부정적인 영향을 미치는 것은 물론 사회적으로도 큰 손실을 끼치게 되므로 가정에서도 청소년기 음주 예방지도를 하는 것이 중요합니다.

<출처: 한국보건사회연구원, 경기도교육연구원 연수자료, YBM(고)보건교과서>

방학 중 성폭력 예방

부모님께서서는 자녀가 다니는 학원을 가보시고, 오가는 동안 외진 곳이나 주변에 위험한 요소는 없는지 꼭 살펴주시기 바랍니다.

- 자녀가 외출을 할 때, **행선지와 동행인을 꼭 이야기하도록 하고, 파악해** 주세요.
- 방학 동안에도 학원이나 학교를 오가는 동안 **혼자 다니게 하지 말고 짝을 만들어 함께 다니도록** 해주세요.
- 학원이나 학교 활동 후에는 운동장이나 놀이터에서 **혼자 있지 말고 즉시 귀가하도록** 지도해 주세요.
- 피서지에서는 개인행동을 하지 않고 꼭 **어른과 함께** 행동하도록 해주세요.
- 직장일로 자녀를 혼자 두실 경우, 언제든지 자녀가 도움을 요청할 수 있는 연락처를 메모해 주세요.
- 카메라, 스마트폰 렌즈 등 반짝임이 느껴지면, **몰래카메라 여부**를 확인하세요.
- 불쾌한 성적인 접촉이나 상황에 직면했을 때는 **거부의사**를 표시합니다.
- 심야에 홀로 배회하는 일이 없도록 합니다. 또한 이어폰을 끼고 음악을 들으며 걷어가는 것을 삼가 합니다.
- 민박, 펜션 등 피서지 숙박지 문단속을 철저히 합니다.
- 모르는 사람과 대화를 나눴거나 호의를 베풀어줘 감사하다며 음료수나 음식 등을 권할 경우 정중히 사양합니다.
- 평소 112 웹을 내려 받거나 SOS 국민 안심서비스에 가입해 둡니다.

스킨십에 대한 여자의 침묵?! 'YES'가 아니다!!!

- 남성 : 여자들은 좋으면서도 싫은 척 한다고 생각한다. 적극적인 것은 여자답지 않기 때문에...
 - 여성 : 너무나 갑작스러워 놀라고 싫었다. 좋아하는 친구이기에 치한 취급 할 수 없었다.
- ☞ **데이트 예절** : 밤늦은 시간이나 외진 장소에서 둘만의 만남은 피합니다.

온라인 성폭력 피해를 예방하기 위한 방법

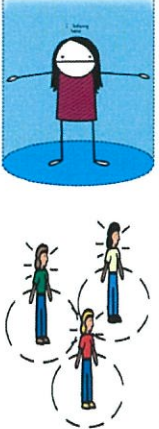
1. 개인정보 관리는 **[중성적인 ID나 대화명]**을 이용
 - 비밀번호를 선택할 때 다른 사람이 쉽게 알 수 있는 번호는 피하고, 자주 바꾸며, 개인정보는 [최소한의 것만 기입]하거나 [비공개]로 합니다.
2. 당신과 이야기하는 사람을 주의
 - 누구에게나 친절할 필요가 없습니다.
 - 원치 않는 메일에 답할 필요가 없습니다.
 - 대화에 불편함을 느꼈다면 즉시 채팅을 그만둡니다.
3. 통신에서 만난 사람을 개인적으로 직접 만나는 일은 신중!!
 - 가능하면 만나지 않고 꼭 만나야 할 경우 부모님께 말씀 드리고 공개 장소에서 만납니다.
4. 실명이나 주소, 전화번호, 사진 등을 보낼 때 주의
 - 가능한 한 낯선 사람에게 개인정보를 주지 않는 것이 좋습니다.
5. 내키지 않는 사람과 이야기하지 마세요.
6. 당신이 원하지 않는 것은 어떤 것도 하지 마세요.

음란물 유통 및 사이버 성폭력 대응방법

- 메일이나 쪽지, 대화내용 등을 캡처하여 증거자료로 신고할 수 있다.
- ★ 음란정보를 신고, 삭제 하려면 - '방송통신심의위원회' 불법유통정보 신고하기 (<http://www.koscs.or.kr>)
 - ★ 음란물 유통자를 신고하려면 - '경찰청 사이버테러 대응센터' 사이버성범죄 신고하기(<http://www.netan.go.kr>)

성폭력 예방-일상 속 경계 침해 행동들

어릴 때부터 **경계를 존중하는 마음**을 지니게 되면 자신과 타인을 존중할 수 있는 사람으로 성장하게 됩니다. 또한 다른 사람의 경계를 넘어서는 행동을 하지 않을 때 성폭력 뿐 아니라 학교폭력을 예방할 수 있으며, 올바른 사회성을 기르는 데도 도움이 됩니다. 경계존중은 자신과 타인의 안전과 직결되기 때문에 일상생활에서 반드시 지켜야 하는 태도입니다.

구분	구체적인 경계 침해 사례	나의 경계 영역
물리적 경계	•동의 없이 상대방 휴대전화를 가져와서 보기 •노크하지 않고 갑자기 문 열기	
신체적 경계	•원치 않는데 만지거나 어깨 주무르기, 엉덩이 톡톡 치기 •친근감의 표현으로 손으로 치거나 발로 차기	
언어적 감정적 경계	•소리 지르기, 위협하기, 계속 전화하기 •상대방이 뭐하는지 계속 물어보기 •무작정 찾아오기, 싫다고 하는데도 계속 따라다니기	
시각적 경계	•남의 몸 몰래 엿보기 •자기 몸의 특정부위를 일방적으로 보여 주기 •음란물을 일방적으로 보여주기 •인터넷이나 SNS에 허락받지 않고 사진이나 동영상 올리기	

<출처: 한국양성평등교육진흥원 발간 '나의 성, 나의 인권' 재구성>

보건실 알림

- ☞ **1학년 예방접종 실시하기**: 아직까지 **추가 예방접종(DTap)**을 접종하지 않은 학생들은 방학을 이용하여 예방접종을 하고 접종확인서를 보건실로 제출하시길 바랍니다.

방학 중 건강점검 하기

- 학교에서 실시한 건강검사 결과 이상이 있거나, 자주 아프거나 불편한 곳이 있었다면 여름방학을 이용하여 미리 계획을 세워 진료를 받아보도록 합니다.
- **시력검사결과** : 한쪽이라도 0.7이하인 경우
 - **구강검진결과** : 충치, 충치 위험치아, 부정교합 요교정 학생은 치과에서 치료 및 상담 받기
 - **소변검사결과** : 요장혈, 요단백, 요당이 나온 경우
 - **비염·축농증·편도선염·중이염** 등이 있는 학생은 이비인후과를 방문하여 치료하도록 합니다.
 - 반복되는 **증상이나 통증(두통, 복통 등)**이 있었던 학생은 방학 때 병원에서 진료를 받으세요.

