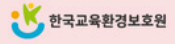


# 7월 보건소식지

발행일: 2025.7.10. 편집자: 보건교사

학생 건강증진 정보 제5호



## 무더운 여름 온열질환 주의!

### 온열질환이란 무엇인가요?



온열질환은 열로 인해 발생하는 급성질환으로 고온에 장시간 노출 시 두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보여요.

방치 시 생명을 위협하며, 대표적인 질병으로 열사병과 열탈진이 있어요.



여름철 폭염이 장기간 지속되면서, 온열질환자가 매년 꾸준히 발생하고 있어요.



### 온열질환을 어떻게 예방하고 관리하나요?

물을 자주 마셔요.

신장질환 등 수분섭취를 제한해야 하는 질병을 가진 경우엔 의사와 상담 후 섭취해야 해요.



시원하게 지내야 해요.

☑ 샤워를 자주 해요.

☑ 밝은색의 헐렁하고 가벼운 옷을 입어요.

☑ 외출 시 모자·양산을 사용해 햇빛을 차단해요.



더운 시간에는 야외 활동을 자제해요.



어린이가 차 안에 혼자 있지 않도록 주의해야 해요.



### 온열질환 발생 시 이렇게 대처하세요!



✓ 119 구급대 도착 전에 해열제를 먹이지 않아요!

✓ 의식이 없을 때는 질식위험이 있으니, 절대 무언가를 마시게 하면 안 돼요!



의식이 없는 경우



119에 신고



시원한 장소로 이동



옷을 헐렁하게, 찬 물수건으로 몸을 닦아 체온을 낮추기



병원으로 후송



의식이 있는 경우



시원한 장소로 이동



옷을 헐렁하게 하고, 물을 시원하게



수분 섭취



상태가 개선되지 않을 경우, 119에 신고



## 모기매개감염병 예방법

**필독** 이달의 건강소식 **모기 매개 감염병**

**모기 매개 감염병이란?**

감염된 모기에 물려 전파되는 감염병으로, 국내에서 발생하는 모기 매개 감염병은 **말라리아**와 **일본뇌염**이 대표적입니다.

**말라리아**  
삼일열 원충에 감염된 얼룩날개모기가 사람을 물어 전파

**일본뇌염**  
일본뇌염 바이러스에 감염된 매개 모기 (주로 작은빨간집모기)가 사람을 물어 전파

**필독** 이달의 건강소식 **모기 매개 감염병**

**말라리아의 주요 증상은 무엇인가요?**

- 초기에는 오한, 발열, 발한 등이 나타나고, 48시간 주기로 반복됩니다.
- 잠복기는 일반적으로 7~30일이지만, 수년 후에 증상이 나타날 수도 있습니다.

오한 발열 발한  
두통 설사 구토

**필독** 이달의 건강소식 **모기 매개 감염병**

**일본뇌염의 대표적 증상은 무엇인가요?**

- 일본뇌염에 감염된 모기에 물린 후 5~15일 이후 증상이 나타납니다.
- 대부분 무증상이거나 무기력증, 발열의 증상이며 종종 두통, 복통, 메스꺼움, 구토 등이 나타납니다.

무기력증 발열 두통 복통

**필독** 이달의 건강소식 **모기 매개 감염병**

**모기 매개 감염병 예방수칙!**

모기가 활발히 활동하는 4~10월 야간 활동 자제  
야외 활동 시 밝은 색의 긴 옷 착용  
상처·얼굴 주변을 피해 기피제 사용  
침내 방충망을 점검하고 모기장을 사용

질병관리청\_외출 시 모기 조심! 모기 매개 감염병

## 카페인 의존 예방

**• 카페인 함유량 •**  
**카페인 알고 먹자!**  
청소년 카페인 섭취 권고량은 몸무게 50kg 기준 125mg  
청소년 카페인 일일 최대 섭취 권고량 = 몸무게 X 2.5mg

**청소년기 고카페인 음료 하루 섭취 권고량은?**

초과

한잔 카페인음 (250mg/500ml) | 한잔 카페인음 (132mg/400ml) | 카페인 음료 (300mg/330ml)

출처: 2022. 식품의약품안전처, 학교 판매금지 고카페인 함유 식품 목록  
\*각각의 카페인 함량은 제품에 따라 차이가 있을 수 있음

**• 카페인 의존 예방 •**  
카페인 섭취를 줄이기 위한 올바른 방법은?

- 01 피곤하면 스트레칭**  
공부나 작업중 피곤하면 카페인 음료보다는 스트레칭을 통해 피로함을 풀어주세요.
- 02 줄리거나 목마르면 물마시기**  
줄리거나 목마르면 카페인 음료보다는 물이나 주스를 마시세요.
- 03 고카페인 음료 표시 확인하세요**  
음료 용기의 고카페인 함유 문구와 총 카페인 함량(mg)을 확인하세요.

**• 카페인 음료 과다섭취 부작용 •**  
카페인 음료는 일시적으로 잠을 쫓을 수는 있지만 많이 먹으면 두통, 속쓰림, 성장장애, 비만, 수면장애 등 부작용이 있을 수 있어요.

두통 수면장애 속쓰림  
성장장애 비만

경상남도 교육청\_청소년 카페인 바로알기

## 여름방학 중 건강관리

- 시력검사: 0.7 이하인 학생 안과 검진
  - 혈액검사: 혈당, AST, ALT, 총콜레스테롤이 높게 측정된 경우
  - 구강검사: 충치, 충치위험치아, 부정교합 등이 있는 학생은 치과에서 치료 및 상담받기
  - 소변검사: 잠혈, 요단백, 요당이 나온 경우
- 반복되는 증상(두통, 어지럼증, 기타 통증 등)으로 보건실을 자주 방문했었던 학생은 방학동안 병원에서 정밀 검진을 꼭 받아 보시기 바랍니다.