



2025학년도 7,8월 보건소식지

7월은 본격적인 더위가 시작되면서 각종질병, 사고에 노출되기 쉬운 시기입니다. 개인위생관리와 각종 안전 사고에 유의하면서 건강한 여름을 보냅니다.

건강한 여름나기: 온열질환 예방

‘이미지: flaticon.com’

온열질환은 열로 인해 발생하는 급성질환으로 고온 환경에 장시간 노출 시, 두통, 어지럼증, 근육 경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치 시, 생명을 위협하는 질병으로 대표적인 질환으로는 열사병과 열탈진이 있습니다.

폭염시 과도한 운동과 야외 활동을 피하고, 특히 어린이가 차 안에 잠시라도 혼자 있지 않도록 보호자의 주의가 필요합니다.

<폭염대비 건강수칙>

 <p>시원하게 지내기</p> <p>샤워 자주 하기 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자) 혈렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기</p>	 <p>물 자주 마시기</p> <p>갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로, 자주 수분 섭취하기 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취</p>	 <p>더운 시간대에는 휴식하기</p> <p>더운 시간대 휴식하기 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<온열질환 응급처치>

<p>의식이 있는 경우</p> <p>시원한 장소로 이동</p> <p>↓</p> <p>옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 함</p> <p>↓</p> <p>수분 섭취</p> <p>↓</p> <p>개선되지 않을 경우, 119 구급대 요청</p>	<p>의식이 없는 경우</p> <p>119 구급대 요청</p> <p>↓</p> <p>시원한 장소로 이동</p> <p>↓</p> <p>옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 함</p> <p>↓</p> <p>병원으로 후송</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

(출처: 질병관리청)

진드기 매개 감염병 예방

2025.4.18. 

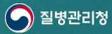
올해 첫 중증열성혈소판감소증후군(SFTS) 환자 발생

야외활동 시 진드기에 물리지 않도록 주의하세요!

- 농작업, 야외활동 (제초, 등산, 캠핑 등) 후 2주 이내 발열, 설사, 근육통, 오한 등 증상발생 시 의료기관 방문하여 진료받기
- 진드기에 물리지 않도록 긴 옷, 모자, 양말 착용으로 노출을 줄이고 기피제 사용하기



1/2

2025.4.18. 

<진드기 매개 감염병 예방수칙>

작업 및 야외활동 전

- 작업복과 일상복 구분하여 입기
- 야외활동 및 농작업 시 진드기에 노출을 최소화할 수 있는 복장 착용하기
※ 긴팔·긴바지, 모자, 목수건, 토시, 장갑, 양말, 장화
- 작업 시에는 소매를 단단히 여미고 바지는 양말 안으로 집어넣기
- 진드기 기피제를 보조적으로 사용하기

작업 및 야외활동 시

- 풀밭 위에 옷을 벗어두거나 눕지 않고, 풀밭에서 용변 보지 않기
- 돛자리를 펴서 앉고, 사용한 돛자리는 세척하여 햇볕에 말리기
- 등산로를 벗어난 산길 다니지 않기
- 진드기가 붙어 있을 수 있는 야생동물과 접촉하지 않기

작업 및 야외활동 후

- 입었던 옷을 세탁하고, 샤워나 목욕하기
- 머리카락, 귀 주변, 팔 아래, 허리, 무릎 뒤, 다리 사이 등에 진드기가 붙어 있는지 꼼꼼히 확인하기



진드기에 물리지 않도록 예방수칙을 준수하는 것이 최선의 예방법입니다!

2/2

☀️ 무더운 여름, 냉방병 조심하기

냉방병, 왜 걸리나요?

여름철, 으슬으슬~ 떨리고, 춥고, 몸이 왜 이럴까요?
혹시 환기 없이 에어컨을 켜서 돌렸다면 냉방병이 생길 수 있어 주의해야 해요!

냉방병 증상

- 콧물·코막힘·재채기 - 두통·어지러움
- 피로감·졸음 - 소화불량·위장 장애
- 식욕감퇴 - 집중력 저하

냉방병 올바른 대처법은?

- ① 적정 온도 유지 : 실내 온도 26~28°C를 유지해요.
(실내외 온도 차가 5~6°C를 넘지 않도록 해요)
- ② 환기 : 2~4시간마다 5분 이상 창문을 열어 환기해요
- ③ 냉방기 청소 : 필터는 최소한 2주에 한 번씩 청소해요
- ④ 긴 옷 챙기기 : 찬바람이 피부에 직접 닿지 않도록 미리 준비해요

☀️ 방학동안 건강상태 점검하기

자주 아프거나 불편한 곳이 있었나요?

여름방학을 이용하여 병원 진료를 받아보세요.

- ☑ 시력검사결과: 한쪽 눈이라도 0.7이하인 학생 안과검진
- ☑ 구강검진결과: 충치, 충치 위험치아, 부정교합 등이 있는 학생은 치과에서 치료 및 상담 받기
- ☑ 소변검사결과: 잠혈, 요단백, 뇨당이 나온 경우
- ☑ 혈액검사결과: 혈당, AST, ALT, 총콜레스테롤이 높게 측정된 경우
- ☑ 평소 반복되는 증상이나 통증(두통, 복통, 어지러움 등)이 있었던 학생은 방학 때 병원 진료를 받아보세요.

☀️ 여름방학 성폭력 예방을 위해

1. 학원이나 학교를 오가는 동안 혼자 다니지 않고 **짝을 만들어 함께 다니기**
2. 학원이나 학교 활동 후 운동장이나 놀이터에서 **혼자 놀지 말고 즉시 귀가하기**
3. 피서지에서는 혼자 다니지 않고, 보호자와 함께 다니기
4. 집에 자녀를 혼자 두실 경우, 언제든지 자녀가 도움 요청 할 수 있는 연락처를 메모하기(**전화번호를 외우게 해주세요.**)
5. 디지털 성범죄 예방
 - 나와 타인의 개인정보를 올리거나 전송하지 않기
 - 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 어른에게 알리기
6. 사소한 이야기라도 자녀의 말에 귀를 기울여주세요.

☀️ 안과 감염병 예방 (유행성 각결막염 등)



1. 흐르는 물에 30초 이상 비누로 손 씻기
2. 수건, 베개, 안약, 화장품 등 개인소지품 함께 사용하지 않기
3. 눈에 부종, 출혈, 이물감 등이 있을 경우, 손으로 비비거나 만지지 말고 안과 전문의 진료 받기
4. 증상이 있는 동안 수영장 및 목욕탕 등을 방문하지 않기

☀️ 모기 매개 감염병 예방수칙

모기에 물리지 않는 것이 최선의 예방법!

1. 모기기피제 사용하기
2. 야간활동 자제하기(일몰 후~일출 전)
3. 야간 야외활동 시 **밝은 색 긴 옷** 착용하기
4. 야외활동 후 샤워하기
5. 가정용 살충제 사용 및 방충망 정비하기
6. 고인물 등 모기 서식지 제거하기
7. 모기에 물린 후 발열, 오한, 두통 등 증상 발생시 의료기관 방문하기

☀️ 약물 오남용 예방퀴즈 정답

1. 나는 평생(앞으로) 금연을 다짐합니다. (**네!**)
2. 카페인을 갈숨 흡수를 방해하여 청소년의 성장을 방해하고 골다공증 등을 촉진할 수 있다. (**오**)
3. 연기가 없어도 전해지는 '3차 흡연, 피할 수 있는 방법? (**금연**)
4. 증상이 비슷하면 형제자매의 처방약을 같이 먹어도 된다. (**X**)
자신에게 처방된 약만 먹기(증상이 비슷하더라도 다른 사람의 약을 같이 먹지 않기)
5. 마약범죄 예방을 위하여 모르는 사람이 주는 음료, 음식물 등을 먹지 않는다. (**오**)
6. 청소년 음주예방을 위해 자녀에게 술을 권하지 않는다. (**오**)

2025. 7. 4.

전 주 오 송 초 등 학 교 장