

즐거운 여름방학을 위한

7~8월

보건소식지

여름방학 건강관리 안내

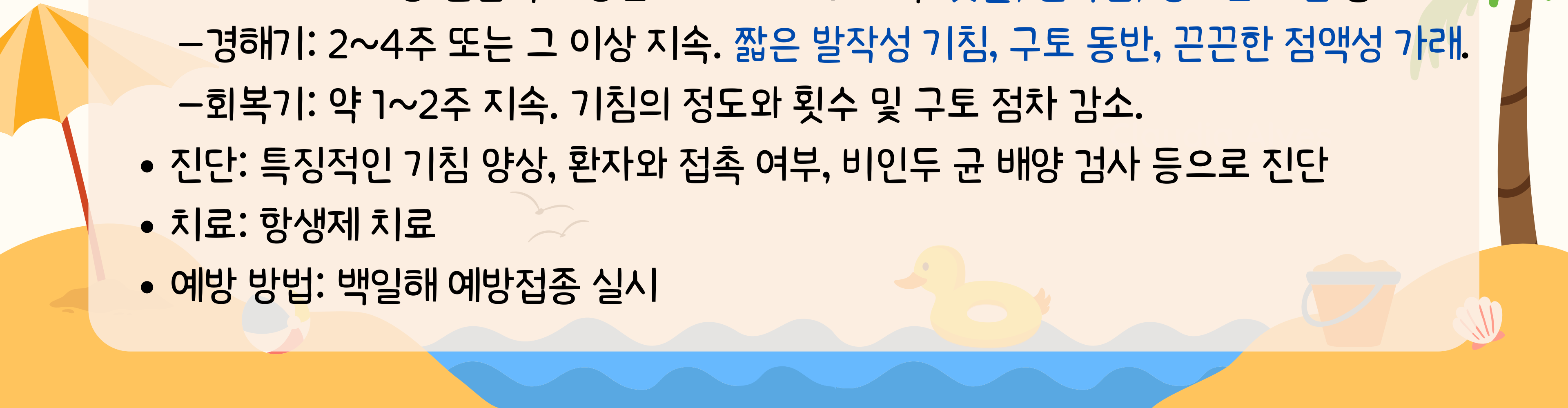


방학은 건강 상태를 점검하기 좋은 시기!

- 방학은 학기 중 세심하게 관리하지 못한 나의 건강 상태를 돌아보고 관리하기 좋은 시기
이므로, 학기 중 미뤄둔 증상에 대한 병원 진료를 받습니다.
- 시력이 갑자기 저하된 학생은 안과를 방문하고,
- 안경을 착용하는 학생은 6개월마다 정기 검진을 받아 정확하게 교정하도록 합니다.
- 학기 중 실시한 건강검사(1학년 건강검진, 2/3학년 소변검사) 결과에 이상이 있는 경우,
병원을 방문하여 정밀 검사를 받아보도록 합니다.
- 반복되는 증상이나 통증(두통, 복통 등) 및 잦은 보건실 방문으로 병원 검진이 필요한
학생은 방학을 이용하여 전문 병원에서 정밀 검진을 받아보기를 권합니다.

호흡기 감염병 유행 주의 안내: 백일해

- 백일해란, 보르데텔라 백일해균에 감염되어 발생하는 호흡기 질환이다.
- 감염병 분류: 제2급 법정감염병
- 원인균: 보르데텔라 백일해균(BORDETELLA PERTUSSIS, 그람 음성균)
- 잠복기는 3~12일이며 6~8주에 걸쳐 3단계의 임상 경과를 취함
 - 카타르기: 가장 전염력이 강한 시기. 1~2주 지속. 콧물, 결막염, 경미한 기침 등
 - 경해기: 2~4주 또는 그 이상 지속. 짧은 발작성 기침, 구토 동반, 끈끈한 점액성 가래.
 - 회복기: 약 1~2주 지속. 기침의 정도와 횟수 및 구토 점차 감소.
- 진단: 특징적인 기침 양상, 환자와 접촉 여부, 비인두 균 배양 검사 등으로 진단
- 치료: 항생제 치료
- 예방 방법: 백일해 예방접종 실시



호흡기 감염병 예방법 안내



올바른 손씻기의 생활화

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
- 외출 후, 식사 전후, 기침/재채기 후 등

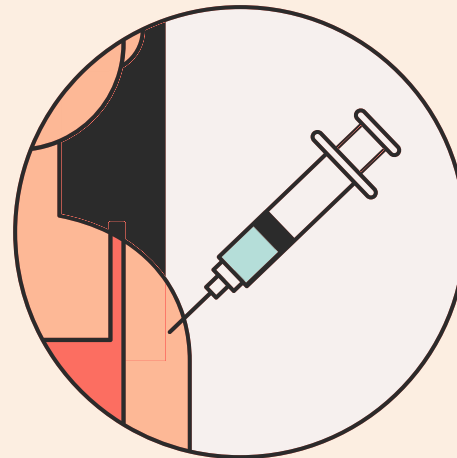


기침 예절 실천

- 휴지나 옷 소매로 입/코 가리기
- 사용한 휴지/마스크는 바로 버리기

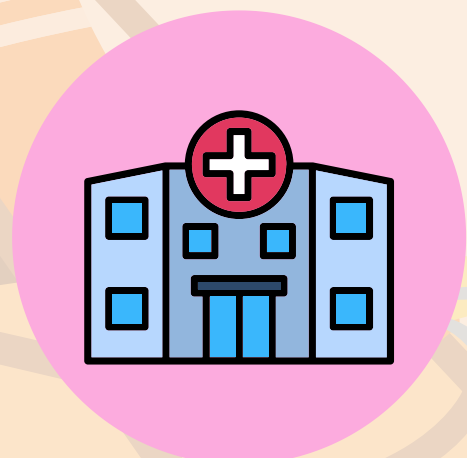


호흡기 증상 있을 시, 마스크 착용

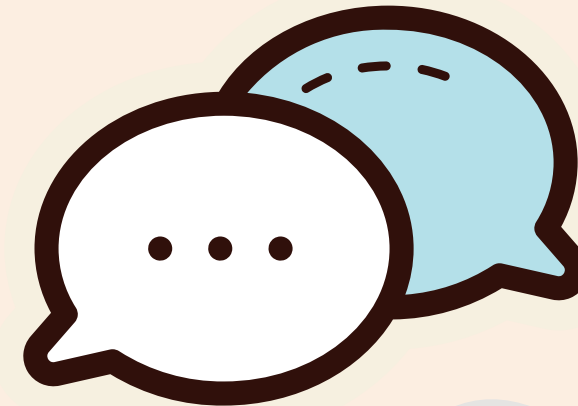


예방접종 받기

- 해당 대상자는 접종 시기에 맞춰 접종



발열, 호흡기 증상 있을 시, 의료 기관 방문하여 진료 받기



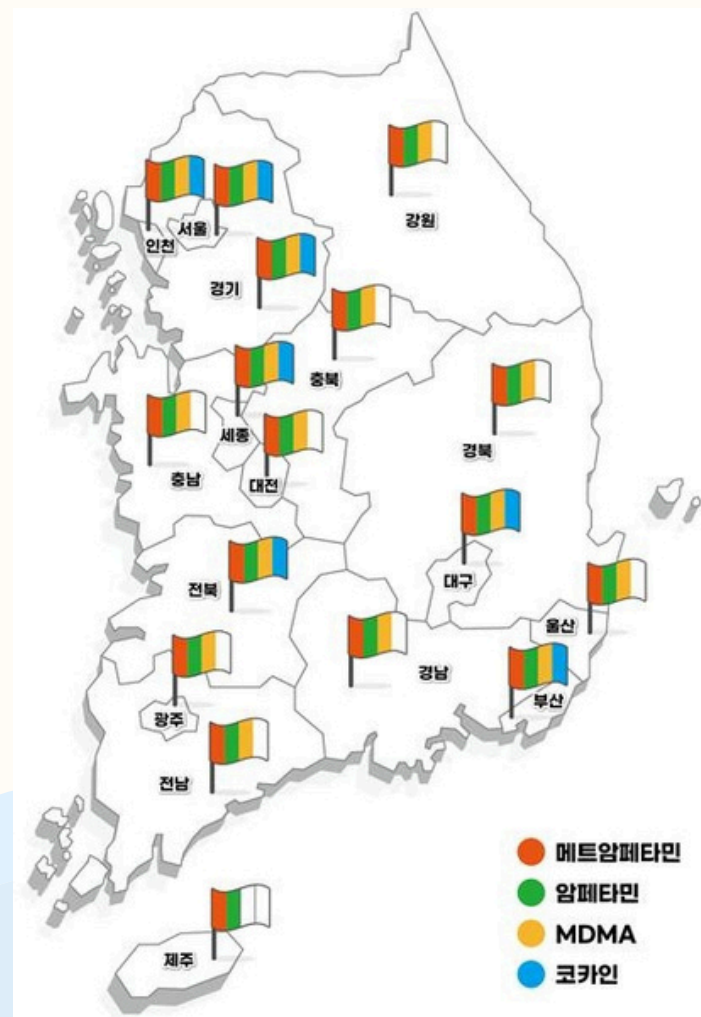
감염병 확진 시, 담임선생님 연락

- 학교에서 유행 상황 파악을 위함

아는 만큼 보인다. 약물 오남용 예방 교육!

마약 청정국? NO! 마약 오염국, 대한민국!

- 우리나라 '식품의약품안전처'에서 지난 4년간 전국 34개 하수처리장에서 시료를 채취해 잔류 마약류를 분석한 결과, **모든 하수처리장에서 필로폰(메스암페타민)이 검출**되었음.



10대 마약사범의 지속 증가

- 10대 마약 사범 급증 및 유통에도 가담하는 사례가 종종 발견되고 있음.
- 마약을 인터넷에서 쉽게 구할 수 있는 환경적 변화가 10대 마약 진입 장벽을 낮추고 있음.



사진을 클릭하여
동영상을 시청하세요!

아는 만큼 보인다. 약물 오남용 예방 교육!

마약 노출로의 지름길, 액상형 전자담배

- 국내 청소년 현재흡연율 증가와 함께, 전자담배 사용이 증가하고 있음.
- 액상형 전자담배에 니코틴 용액이 아닌, 액상 대마나 수면제 등을 섞어 의도치 않게 마약에 노출.
- 자신도 모르는 사이에 마약에 노출 OR 범죄의 타깃!



사진을 클릭하여
동영상을 시청하세요!

청소년 인기 제품, 액상형 전자담배

- 달콤한 맛과 향, 컬러풀한 색감으로 청소년들의 흥미를 유발하는 형태의 전자담배가 유행하고 있음.
- 연초담배에 비해 가성비가 좋아(가격대비 오래 사용할 수 있음) 청소년 사용률이 증가하고 있음.

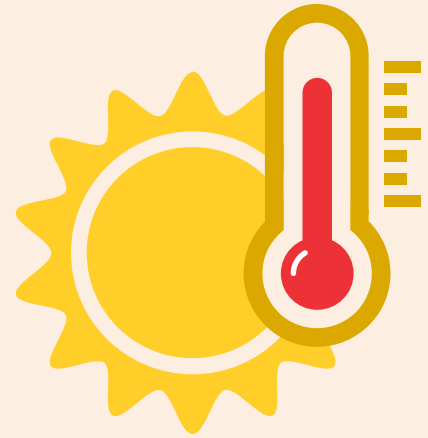
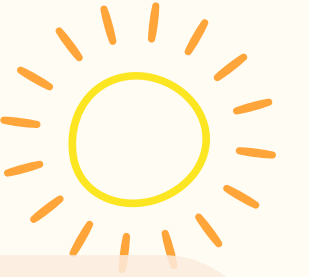
ELFBAR



VUSE GO 5000



무더운 여름, 온열질환 주의하기!



- “온열질환”이란, 열로 인해 발생하는 급성질환(열사병, 열탈진 등)으로 **고온의 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지러움, 근육 경련, 피로감, 의식 저하** 등의 증상을 보이며, 방치 시에 생명이 위태로울 수 있습니다.



- 폭염 시 외출 및 야외 활동 자제하기!
 - **폭염 주의보** : 일 최고체감온도 **33도 이상**인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때
 - **폭염 경보** : 일 최고체감온도 **35도 이상**인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때



- 온열질환 예방 건강 수칙
 - 1) **물 자주 마시기** : 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기 (수분 보충)
 - 2) **시원하게 지내기** : 샤워 자주 하기, 헐렁하고 밝은 색 가벼운 옷 입기, 외출 시 햇볕 차단하기
 - 3) **더운 시간대에는 야외 활동 자제하기** : 기온이 높을 때, 더운 시간대에는 운동, 외출 피하기

올바른 성 가치관 정립, 성인끼 감수성 이해하기!

“**성인지 감수성**(GENDER SENSITIVITY)”이란,
성별로 인한 차별과 불균형을 감지해 내는 민감성을 의미함.
일상생활 속에서 성 역할 고정관념에 사로잡혀 있지는 않은지 살펴보자.
‘남성은 강하고 주도적이고, 여성은 순종적이고 의존적이어야 한다’와 같이
남성과 여성의 역할을 구분하여 가정과 사회가 기대하고 요구하는 것이 ‘성 역할 고정관념’!



성별에 따라 역할을 구분하지 말고,
자신이 가진 양성성을 발달 시켜 개인의 개성과 재능을 자유롭게 발휘하는 것이 중요!



‘**성인지 감수성 진단 검사**’를 통해, 양성평등 의식 수준 정도를 확인해 보자!
진단 검사 링크 : [HTTPS://JBE2024.PMS.OR.KR/MAIN.PHP](https://jbe2024.pms.or.kr/main.php)