



# 2023년 7~8월 보건소식지

## (여름방학 건강관리 안내)

삼례중학교  
가정통신문 제 86호

2023년 7월 20일

(우)55341 전북 완주군 삼례읍 신금로53-23

☎ 063-291-2624,

http://samrye.ms.kr.

### I 방학기간 건강상태 점검하기

- ☑ 여름방학은 건강관리를 위한 좋은 시기이므로, 학기 중 미뤄졌던 증상에 대한 병원진료를 받습니다.
- ☑ 시력이 갑자기 저하된 학생은 안과를 방문하고, 안경을 착용하는 학생은 6개월마다 정기검진을 받아 정확하게 교정을 하도록 합니다.
- ☑ 학기 중 실시했던 건강검사(1학년 건강검진) 결과에 이상이 있는 경우, 병원을 방문하여 정밀검사를 받아봅니다.
- ☑ 반복되는 증상이나 통증(두통, 복통 등) 및 잦은 보건실 방문으로 병원 검진이 필요한 학생은 방학을 이용하여 전문 병·의원에서 정밀검진을 받아보기를 권합니다.

### II 여름철 냉방병 주의

여름이 되어 날씨가 더워지면 우리 몸은 **순응**이라는 과정을 통해 외부의 온도에 맞추어 적응을 해가는데 약 1~2주가 걸립니다. 그러나 **냉방이 잘 된 실내와 무더운 실외에서의 생활을 반복**하면서 몸의 적응과정이 반복되다 보니 자율 신경계가 지쳐서 냉방병이 발생합니다.

**여름철 냉방병 원인·예방법**

**냉방병이란?** 일종의 증후군으로 냉방을 하고 있는 실내에 오랜 시간 머물 경우 나타나는 가벼운 감기, 두통, 근육통 등의 증상이 나타나는 현상

**원인**

과도한 실내·외 기온차

에어컨 냉각수에서 번식하는 레지오넬라균

**증상**

호흡기 증상  
감기와 비슷. 두통, 콧물, 재채기, 코막힘 등

위장장애  
소화 불량, 하복부 불편감, 심하면 설사

피로, 나른함, 근육통

만성질환의 악화

**예방법**

실내 적정온도 (25~28℃) 및 습도 유지

2~4시간마다 5분 이상 환기

에어컨 필터는 최소한 2주에 한 번 청소

긴옷 챙기기, 면역력 유지하기

### III 마약류 등 약물 오·남용 예방교육

#### ❁ '빠 말라' 식욕억제제



섭식장애를 앓는 청소년들이 늘어나고 있습니다. 빠가 보일 정도로 마른 몸인 일명 '빠 말라'를 동경하고 음식을 거부하고 식욕억제제를 복용하며 살을 빼는 학생들이 증가하고 있다고 합니다. 체중 감량을 시도할 때, 운동이나 행동수정, 식이요법 없이 약물만으로 감량할 수 없습니다. **식욕억제제는 극도의 피로감 호소, 우울증, 정신 이상 같은 금단 증상을 보이기 때문에 마약류로 분류되고 있습니다.** 의사의 지시 없이 불법으로 복용하면 위험합니다. 아름다움은 '빠 말라'가 아닙니다. 소중한 여러분의 몸을 위해 다시 한 번 생각해 보세요.

#### ❁ 청소년들의 고카페인 음료 제한하기

식품의약품안전처

국민 안전이 중요합니다

**! 청소년 여러분, 고카페인 음료 하루 1캔 이상 섭취하지 마세요!**

고카페인 음료를 1주일에 3회 이상 섭취하는 청소년이 지속적으로 증가하고 있습니다

3.3% 2015년 8.0% 2017년 12.2% 2019년

**중고등학생 고카페인 음료 주3회 이상 섭취율(%) 출처: 질병관리청**

고카페인 음료를 과다 섭취할 경우 가슴두근거림, 수면장애, 두통 등의 부작용이 발생할 수 있어, 섭취에 주의가 필요합니다!

**카페인 섭취 줄이기 실천방법**

1 **고카페인 함유 주의 표시 확인하기**

2 **하루 한 캔이면 충분해요!**  
청소년 최대일일섭취권량 150mg/60kg

3 **과다 섭취를 주의하세요!**

## IV

## 청소년 음주예방교육

### ☘ 청소년 음주의 원인과 피해

청소년 음주는 대체로 가족이나 친구들이 음주를 권하여 시작하는 경우가 많습니다. 음주는 청소년의 성장 발달을 저해하고 학습 능력 감퇴, 우울감, 낮은 자아존중감 등 신체적·정신적 건강에 악영향을 미치며, 일탈 행위의 원인이 되기도 합니다. 건강 습관을 형성하는 청소년기의 음주 습관은 성인기까지 이어지기 쉽습니다. 오랜 기간 많은 양의 알코올을 섭취하면 간암, 알코올성 치매 등 각종 만성 질환의 발생 위험을 높여 다양한 사회적·경제적 손실을 일으킬 수 있습니다.

### ☘ 무알코올 음료 바로 알기

무알코올은 알코올 0%, 논알코올(비알코올) 1% 미만의 음료를 통틀어 무알코올 음료라고 합니다. “이건 술이다”라고 판단하는 기준은 알코올 1도 이상 함유된 음료입니다. (주세법 제2조 나항) 통상 무알코올은 0.00, 논/알코올은 0.0 형태로 표기합니다.



### ☘ 무알코올 맥주, 청소년은 구입 불가능!

맥주 대용제품은 제품에 ‘성인용 음료’로 표기되어 있으며 만 19세 이상 성인만 구입할 수 있습니다. 어린이 식생활 안전 관리 특별법 제9조에 의거, 맥주맛 음료는 정서 저해 식품으로 어린이 및 청소년에게 판매할 수 없습니다.



## V

## 수인성·식품매개 감염병 예방

수인성·식품매개 감염병이란, 병원성 미생물에 오염된 물 또는 식품 섭취로 인하여 설사, 복통, 구토 등의 위장관 증상이 주로 발생하는 감염병입니다.

기온이 높아지는 6월부터는 병원성 미생물 증식이 활발해지고, 야외 활동이 증가하여 물이나 음식으로 감염되는 수인성·식품매개 감염병이 집중적으로 발생합니다.



## VI

## 말라리아 예방수칙

말라리아란, 말라리아 원충에 감염된 모기가 사람을 물어 감염되는 급성열성질환입니다. 우리나라에서 말라리아를 전파하는 모기는 **얼룩날개모기속에 속하는 암컷모기**로, 일 반모기와 달리 앉아있을 때 공지를 들고 있는 모습을 보이며, 비행 시 ‘윙’ 소리가 나지 않는 것이 특징입니다.

### 말라리아는 6가지 수칙만 잘 지키면 충분히 예방할 수 있습니다!

