

## 방학기간 건강상태 점검하기

학교에서 실시한 검진  
결과에 이상이 있었으나  
아직 병원에 못 갔나요?

자주 아프거나  
불편한 곳이 있나요?



### ● 아래에 해당된다면 여름방학을 이용해 꼭 진료를 받으세요!

1. 시력이 한쪽이라도 0.7 이하인 학생
2. 충치가 있거나 부정교합이 있어 교정이 필요한 학생
3. 소변검사 결과 잠혈, 요단백, 요당이 나온 학생
3. 이 외 반복되는 증상  
(이유없는 두통, 복통 등 증상이 있는 학생)

## 냉방병 예방을 위한 생활수칙

**냉방병**은 실내와 밖의 온도차가 5~8도 이상 지속되는 환경에서 장시간 머물 때 나타납니다. 갑작스러운 온도 저하는 피부에 가까운 혈관을 급속도로 수축시키는데, 이로 인하여 **혈액 순환 장애**가 생기고 **두통, 소화불량, 몸살, 면역력 저하** 등이 일어나게 됩니다.

### ● 냉방병 예방을 위한 생활수칙

1. 에어컨 **필터**를 **자주 청소**하여 '청결을 유지'합니다.
2. **실내외 온도차**를 **5도 이내**로 하고, 냉방 중 2시간마다 5분 정도는 환기를 시킵니다.
3. 에어컨 바람을 피부에 직접 쏘지 않도록 합니다.
4. 카페인 많이 든 커피나 청량음료 대신 **따뜻한 물이나 차**를 마시고, **비타민이 많이 든 제철과일**을 먹어 수분을 보충합니다.

## 올여름을 건강하게

온열질환은 **열로 인해 발생하는 급성질환**으로, 고온 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치 시 **생명을 위협하는 질병**으로 대표적인 질환입니다.

## 온열질환 종류

### 열사병

체온조절 기능 장애로 발생



**증상** 고열, 땀이 나지 않음

### 열탈진

땀을 많이 흘려 염분과 수분 손실로 발생



**증상** 땀을 많이 흘림, 극심한 피로

### 열경련

고온의 환경에서 근육에 일시적으로 일어나는 경련



**증상** 근육 경련

### 열실신

더위에 어지러움을 느끼거나 일시적으로 의식을 잃는 증상



**증상** 어지러움, 실신

## 건강한 여름나기 이렇게 준비하세요!



### 물 자주 마시기



- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기
- \* 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취

### 시원하게 지내기



- 샤워 자주 하기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자)
- 험한하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기

### 더운 시간대에는 휴식하기



- 가장 더운 시간대 (낮 12시~오후 6시)에는 휴식하기
- \* 갑자기 날씨가 더워질 경우, 건강상태를 살펴해 활동강도 조절하기

### 매일 기온 확인하기



- 매일 기온, 폭염특보 등을 확인하여 폭염 시 야외활동 자제하기



온열질환은 작은 실천으로 예방할 수 있습니다!



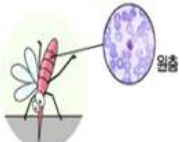
질병관리청  
KDCA

## 모기 매개 감염병

### ● 모기 매개 감염병의 예방수칙

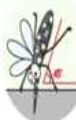
1. 모기가 땀에 유인될 수 있으므로, 운동 후에는 반드시 샤워하기
2. 야간·야외 활동 시에는 **밝은색의 긴팔/긴바지** 착용
3. 상처나 얼굴 주변을 피해 **모기 기피제** 사용
4. 모기 **유충이** 서식할 수 있는 **고인 물 제거**
5. 실내 **방충망 정비 및 모기장** 사용
6. 말라리아 발생지역 거주(방문)시, 모기에 물린 이후 **발열·오한** 등의 증상이 발생하면 즉시 **진료받기**

### 말라리아란?



열원충 속 원충에 감염되어 발생하는 급성 열성질환

### 전파경로



일찍날개모기에 속하는 암컷 모기

- 안아있을 때 벽면과 각을 이룬 일반 모기는 수평
- 비행 시 '왕소리'X
- 공기중이나 물속에서 살수없음, 접촉으로 전파X

### 말라리아 종류

(삼일열 · 열대열 · 사일열 · 난형열 · 원숭이열) 말라리아  
\*우리나라의 경우, 삼일열 말라리아만 발생

### 증상



관대감



서서히 상승하는 발열



반복적인 오한, 발열, 발한 후 해열

삼일열 원충

열대열 원충

사일열 원충

난형열 원충

원숭이열 원충

### 잠복기

단기: 7~20일  
장기: 6~12개월

9일~14일

18일~24일

12일~18일

11일~12일

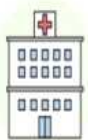
### 예방/주의사항



모기 기피제, 모기장, 방충망 사용



긴소매/긴바지 착용



말라리아 발생지역 모기 물림, 여행 후 의심증상 발생 시 여행력 알리고 진료 권고

해외감염병NOW에서 말라리아 발생지역 확인 가능

## 건강한 체중관리를 위한 올바른 워킹법



## 즐거먹는 간식과 운동칼로리



(해당 음식 칼로리를 소모하기 위한 운동량입니다.)

우리가 먹는 음식에는 힘을 낼 수 있는 에너지, 즉 열량을 가지고 있습니다. 양이 많고 적음의 문제가 아니라 어떻게 조리했는지 또는 식품이 가지고 있는 영양소에 따라 차이가 있습니다.

예를 들어 햄버거 1개(150g)를 먹었을 때의 화살표를 따라가 봅시다. 배드민턴을 48분 정도 해야 400kcal가 소모된다는 뜻입니다.

내가 먹는 간식에 얼마만큼의 운동이 필요한지 이제 알겠죠?

알맞은 운동으로 적정 체중을 유지할 수 있도록 노력해 봅시다.