


서영 제 2025 - 87 호	“나는 꿈꾸고 우리는 이룹니다!”	교무실	530 - 2330 ~ 84
 자립 · 정애 · 청송	서영 보건소식(7월호)	행정실	530 - 2323
		담당자	530 - 2326
		http://www.seoyoung.hs.kr	

방학기간 건강상태 점검하기

* 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)
4. 1학년 건강검진 결과 이상소견 보인 학생은 정밀검진 필요

냉방병 예방을 위한 생활수칙

> 냉방병이란?

냉방병은 신체 기능이 여름 온도에 적응된 상태에서 지나치게 차가운 환경에 오랫동안 노출될 때 우리 몸이 기온 차이에 제대로 적응하지 못하여 발생합니다. 실내외 온도 차이가 5~8℃ 이상 되는 환경에 오래 노출되면 혈액 순환의 이상과 자율신경계 기능의 변화가 발생하여 냉방병 증상이 나타납니다.

> 냉방병의 증상

- 1) 호흡기 증상
: 감기와 비슷한 증상이 나타남. 두통, 콧물, 재채기, 코막힘의 증상을 주로 호소함. 감기에 한 번 걸리면 잘 낫지 않음.
- 2) 위장 증상
: 소화불량과 하복부 불편감이 있으며 심하면 설사를 하기도 함.
- 3) 여성 추가 증상
: 여성은 남성보다 냉방병에 취약하여 생리가 불규칙해지거나 생리통이 심해질 수 있음.
- 4) 만성 질병의 악화
: 이미 만성 질병을 가지고 있는 경우 면역 기능이 떨어져 있는 상태이므로 냉방병의 영향이 더 심할 수 있음.

> 냉방병의 예방법

- 1) 적절한 온도와 습도를 유지한다. 적정 실내 온도는 22~26℃ 이다.
- 2) 에어컨의 찬 공기가 몸에 직접 닿지 않도록 한다. 추울 때는 긴 소매의 옷을 준비한다.
- 3) 자주 창문을 열어 실내외 공기를 환기한다.
- 4) 찬물이나 찬 음식을 너무 자주 먹지 않는다.
- 5) 체조, 가벼운 운동을 통해 혈액 순환을 촉진한다.
- 6) 잠잘 때는 배를 따뜻하게 덮고 잔다.

* 출처 : 서울대학교병원, 서울아산병원

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

2025.5.22

질병관리청

폭염대비 건강수칙 3가지



**시원하게
지내기**

샤워 자주 하기
외출 시 햇볕 차단
하기(양산, 모자)
햇볕하고 밝은
색깔의 가벼운 옷
입기



**물 자주
마시기**

갈증을 느끼지
않아도 규칙적으로,
자주 수분 섭취하기
신장질환자는
의사와 상담 후
섭취



**더운 시간대에는
휴식하기**

더운 시간대
휴식하기
건강상태를
살피며 활동강도
조절하기

수인성·식품매개 감염병 예방

* 수인성·식품매개 감염병이란

세균, 바이러스, 원충에 오염된 물이나 음식섭취로 인해 구토, 설사, 복통 등의 장관 증상을 보이는 질환

* 예방수칙



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 서식**할 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 진료**받기

말라리아란?

열원충 속 원충에 감염되어 발생하는 급성 열성질환

전파경로

- 암아이를 때 벽면과 각을 이동 (말라리아 모기는 수평)
- 비말 시 '말소리' X
- 공기 중이나 물속에서 전파 X

말라리아 종류

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

증상

권태감, 서서히 상승하는 발열, 반복적인 오한, 발열, 발한 후 해열

잠복기

삼일열 원충	열대열 원충	사일열 원충	난형열 원충	원숭이열 원충
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

해오감염병NOW에서 말라리아 발생지역 확인 가능

건강한 몸무게, 체중 관리의 중요성

> BMI 계산법

$$\text{체중 (kg)} \div \text{키 (m)}^2$$

BMI 수치	판정
18.5 미만	저체중
18.5 - 22.9	정상체중
23.0 - 24.9	과체중(주의)
25.0 - 29.9	비만 1단계
30.0 이상	비만 2단계 (고도비만)

> 비만, 저체중 위험성

비만은 고혈압, 당뇨병, 고지혈증과 같은 질병을 일으

키고 나아가 사망에 이를 가능성을 높이는 질병입니다. 또한 비만은 자존감 저하 및 우울증 등의 정신적 문제도 일으킬 수 있습니다.

저체중은 비만에 비해 위험성이 많이 알려져 있지 않습니다. 그러나 뼈와 근육을 약하게 만들고, 치매 위험을 높이며 면역력을 떨어뜨리는 등 상당히 위험합니다. 저체중은 비만보다 사망위험도가 1.9배 높은 것으로 나타나기도 했습니다.

* 출처 : 국민건강보험

마약 예방 수칙

우리 모두를 위한 마약예방 수칙

신고

마약 관련 불법 행위가 의심된다면 즉시 112에 신고하세요.
* 신고인의 인적사항은 비밀로 보장됩니다.

우리 모두를 위한 마약예방 수칙

의심

낯선 사람이 주는 음식은 먹지 마세요.
인도네시아 상에서 모르는 사람과 대화할 때는 주의해야 합니다.

우리 모두를 위한 마약예방 수칙

거절

마약과 관련된 권유나 부탁은 반드시 거절하세요.
난 건강을 지키는 약을 하고 싶어 합니다.

우리 모두를 위한 마약예방 수칙

신고

마약 관련 불법 행위가 의심된다면 즉시 112에 신고하세요.
* 신고인의 인적사항은 비밀로 보장됩니다.

디지털 성폭력 예방수칙

- ☒ 낯선 사람에게 사진과 개인정보를 공유하지 않기
- ☒ 이유 없이 문화상품권, 게임 아이템 등 대가를 주려는 사람 거절하기
- ☒ 검증되지 않은 파일 설치하지 않기
- ☒ 성별이나 나이가 드러나지 않는 아이디 사용하기
- ☒ SNS 등의 계정 비밀번호 자주 변경하기
- ☒ 경찰관은 절대 개인정보를 요구하지 않으니, 경찰관 사칭에 주의하기
- ☒ 조건만남·성매매의 위험성이 있는 앱 주의하기

2025. 07. 16.

서영여자고등학교(직인생략)