



서영 보건소식 5월호

5월 31일 세계의 금연의 날

세계보건기구(WHO)가 담배 없는 환경을 만들기 위하여 1987년 제정한 날로 매년 5월 31일



흡연 욕구에 대처하는 5D 전략

- Delay(참기) : 시계를 보며 1분 동안 참기
- Deep breathing(심호흡) : 심호흡을 천천히 10회
- Drink water(물 마시기) : 물을 1~2컵 마시기
- Do something else(취미활동) : 취미 활동하기
- Declare(선언) : 스스로에게 금연 선언하기

수두 예방교육

최근 유치원 및 학교에서 수두 및 유행성 이하선염 등 봄철 빈발 감염병의 유행이 우려되고 있습니다.

이와 관련하여 감염병 정보를 안내드립니다. 각 가정에서는 손씻기, 기침예절 지키기, 의심증상이 있는 경우 마스크 착용 등 개인위생 수칙을 준수하여 주시고, 발진, 발열 등의 의심증상이 있는 경우 진료를 받으시기 바랍니다.

감염병으로 진단받은 경우에는 등교하지 않고 휴식을 취해야 하며, 완치 후 의사소견서 또는 진료확인서를 담임선생님에게 제출하시면 출석 인정 처리됩니다.

수두

개요
수두 바이러스에 의한 급성 발진성 감염질환

감염경로
환자의 수포액과 직접 접촉 (피부 병변이 주요 감염 전파원)
환자의 호흡기 분비물을 에어로졸로 흡입
급성 수두 또는 대상포진 환자의 피부병변 수포액을 에어로졸로 흡입

증상
대부분 15세 미만에서 발생하며, 감수성이 있는 사람 대부분 발진이 나타남

예방법
소아는 생후 12~15개월에 수두 백신 1회 접종 (13세 이상 미접종자는 4~8주 간격 2회 접종)
성인은 4~8주 간격 2회 접종

유행성 이하선염 예방교육

유행성 이하선염

개요
유행성 이하선염 바이러스 (Mumps virus) 감염에 의하여 나타나는 이하선 부종이 특징적인 급성 발열성 질환

감염경로
비말전파, 오염된 타액과 직접접촉
전염기간은 이하선염 발현 3일 전부터 발현 후 5일까지

증상
4세~12세 학령기에서 주로 발생하며, 발열, 편측 혹은 양측 이하선의 종창이나 통증이 특징
약 20%는 무증상 감염자, 일반적으로 30~40%에서 이하선 침범

예방법
면역의 증가*가 없는 성인은 적어도 1회 접종
*유행성 이하선염이 포함된(MMR) 백신 접종력, 유행성 이하선염 진단 이력, 유행성 이하선염 항체 양성

약물 오·남용 예방교육

☉ 카페인에 대해 알아보기

☑ **카페인이란?** 쓴 맛이 있는 무색의 고체, 커피의 열매나 잎, 카카오의 차 따위의 잎에 들어있습니다. 중추신경계를 자극하여 피로를 줄이고 집중력을 높이는 효과가 있습니다.

☑ 카페인 들어있는 식품

식품명	제공량	카페인 함유량	식품명	제공량	카페인 함유량
초콜릿	100g	18mg	믹스커피	12mg	56mg
녹차	티백 1개	22mg	에너지음료	250ml	80mg
콜라	250mg	27mg	커피음료	250ml	103mg
커피우유	200ml	47mg	전문커피	400ml	132mg

☑ **카페인니즘이란?** 카페인에 **내성**이 생기고, **정신적 의존**을 하고 있는 상태

☑ **카페인 금단현상?** 집중력 감소, 두통, 감기와 비슷한 증상, 수면장애, 짜증남 등

☑ 카페인 청소년에게 위험한 이유는?

고용량 카페인(400mg이상: 커피 약4잔) 섭취 시 불면, 신경과민, 메스꺼움, 혈압상승, 부정맥 등 부작용이 나타날 수 있습니다. 또한 카페인은 위산분비를 촉진하여 위궤양, 위식도 역류질환 등 위장질환을

유발할 수 있고 **철분 및 칼슘 흡수를 방해**하여 청소년의 성장과 뼈건강에 악영향을 미칩니다.

운동 중 다쳤을 때 응급처치

- R Rest(안정)** - 가능한 움직임이 아니다.
상해를 입은 뒤에도 운동을 계속하면 더 심해짐
 - I Ice(얼음찜질)** - 손상후 2일 정도는 찬(얼음) 찜질을 한다.
- 붓기와 통증이 가라 앉는다.
 - C Compression(압박)** 압박은 붓는 것을 억제한다.
하지만 혈액순환에 방해가 될 정도로 꼭 조여서는 안 됨.
 - E Elevation(환부의 거상)** 상해부위를 심장 보다 높게 두면 과잉출혈이나 붓는 것을 예방한다.
- RICE**의 조치를 하고, 통증이 아주 심하거나, 붓기가 빠지지 않을 경우 정형외과에 찾아가 전문의의 진료받기

냉찜질, 온찜질

구분	어떤 때 하나요?	방법은?	효과는
냉 찜질	<ul style="list-style-type: none"> ■ 골격계외상으로 부었을때(1~2일) ■ 벌레에 물렸을 때 ■ 부딪혀 혹이 생겼을 때 ■ 피부질환으로 가려울 때 	<p>1일</p> <p>4~6회</p>	<p>부종</p> <p>이나</p> <p>통증</p> <p>감소</p>
		<p>회당</p> <p>10~20분</p>	<p>지혈</p>
온 찜질	<ul style="list-style-type: none"> ■ 생리통이 심할 때 ■ 소화기 문제로 배가 아플 때 ■ 근골격계 외상으로 냉찜질을 한 후 근육 이완과 통증 감소를 위해 ■ 관절통, 요통, 성장통, 치질 증상 완화 등 	<p>1일</p> <p>4~6회</p>	<p>혈액</p> <p>순환</p> <p>촉진</p>
		<p>회당</p> <p>15~20분</p>	<p>근육</p> <p>이완</p> <p>통증</p> <p>감소</p>

♥ '쥐'가 나는 이유는?

근육이 갑자기 수축하는 장딴지의 경련을 흔히 '쥐가 난다'고 표현한다. 일반적으로 근육이 피로하고 차가워져 근육에 산소 공급이 원활하지 않거나 피로 물질인 젖산이 쌓이면서 근육이 갑자기 수축할 때 일어나는 현상이다.

♥ 완화요법

- ▶ 장딴지 근육이 당길 때 발가락을 위로 잡아당긴다.
- ▶ 쥐가 난 다리를 올리고 발끝을 안쪽으로 세게 민다.
- ▶ 따뜻하게 한다.



알러지성 결막염

5월은 소나무, 참나무, 자작나무 등 꽃가루를 생산하는 계절이기도 합니다. 꽃가루가 코와 기관지 등에 들어가 알레르기를 유발하는데 알러지성 결막염도 꽃가루나 미세먼지, 황사가 원인입니다. 눈이 심하게 가렵고 충혈되며, 심한 경우엔 눈 주위가 부어오르기도 합니다.

치료법은 눈을 비비지 말고, 외출 후 즉시 손부터 씻고 증상이 심하면 안과에서 치료를 받습니다. 또한 렌즈도 착용하지 않습니다.

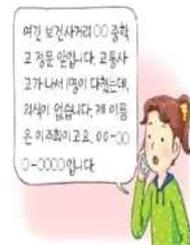
미세먼지, 황사 및 꽃가루 알레르기에 민감한 사람은 외출 시 마스크 착용을 생활화합니다.

응급상황 시 행동요령



① 응급 상황 판단

- ▶ 사고 현장은 안전한가?
- ▶ 어떤 사고가 발생했는가?
- ▶ 사상자는 얼마나 발생하였는가?



② 119에 도움 요청

- ▶ 사고 발생 장소와 경위
- ▶ 환자의 수와 상태
- ▶ 주위의 위험요소 확인
- ▶ 도움 요청자의 이름과 전화번호
구조대가 올 때까지 전화를 끊지 않는다.



③ 응급 처치 실시

- ▶ 심폐소생술 : 의식이 없을 때
- ▶ 지혈 : 출혈이 있을 때
- ▶ 응급으로 전화 상담원이 안내하는 처치



④ 전문 응급 의료인에게 인계

- ▶ 소량이라도 피를 토하는 경우
- ▶ 갑자기 가슴 통증을 호소하는 경우
- ▶ 잠깐이라도 의식을 잃는 경우
- ▶ 일시적이거나 신체 마비 증상이 있는 경우

⑤ 심폐소생술 순서



그림출처: 대한심폐소생학회

2025. 5. 9.

서영여자고등학교장(직인생략)