



7,8월 보건소식지

발행번호 2023- 45호
담당자 보건 교사 최 화 순
발행기관 익산삼리유치원

☎ 유치원 723-2580 ☎ 행정실 723-2581 FAX 723-2585 <http://익산삼리유치원.kr>

7월은 본격적인 여름이 시작되는 달입니다.

여름기간 동안에는 장마와 무더위로 세균들이 번식하기 쉬우며, 더위가 시작되면서 찬 음식을 많이 찾게 되고 상한 음식 섭취로 인한 식중독 등 배탈 설사가 찾아지는 시기입니다.



또한, 물놀이에 따른 각종 안전사고의 발생이 많아지는 등 더욱 건강관리에 주의가 필요한 계절입니다. 우리 모두 항상 건강하고 안전한 생활로 건강한 여름을 보내시다!

여름철 온열질환 주의

☀ **온열질환이란?** 뜨거운 환경에 장시간 노출될 때 발생하는 급성질환

● **주요증상:** 고열, 땀, 빠른 맥박 및 호흡, 두통, 오심, 피로감, 근육경련

● **대표 온열질환**

구분	주요 특성	응급조치 방법
열사병	<ul style="list-style-type: none"> 고열(40°C) 중추신경 기능 이상 (의식장애/혼수상태) 건조하고 뜨거운 피부 의식상실 → 사망 	<ul style="list-style-type: none"> 즉시 119 신고 후 환자를 시원한 장소로 옮긴다. 환자의 옷을 느슨하게 하고, 환자의 몸에 시원한 물을 적서 부채나 선풍기 등으로 몸을 식힌다. 얼음주머니가 있다면 목, 겨드랑이 밑, 서혜부에 대어 체온을 낮춘다. 환자의 체온이 너무 떨어지지 않도록 주의 의식이 없는 환자에게 물을 주지 않음
열탈진	<ul style="list-style-type: none"> 땀을 많이 흘림 (체온 < 40°C) 힘이 없고 극심한 피로 장백함, 근육경련 	<ul style="list-style-type: none"> 시원한 곳이나 에어컨이 있는 장소에서 휴식 수분 섭취(이온음료) 땀을 많이 흘린 경우 이온음료가 도움이 될 수 있으나, 카페인이나 과당이 높은 음료는 주의 시원한 물로 샤워 1시간 이상 증상 지속될 경우 의료기관 진료 (수분 전해질 보충 치료)
열경련	<ul style="list-style-type: none"> 근육경련: 어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락 	<ul style="list-style-type: none"> 시원한 곳에서 휴식 수분 전해질 보충 땀을 많이 흘린 경우 이온음료가 도움이 될 수 있으나, 카페인이나 과당이 높은 음료는 주의 경련이 일어난 근육 마사지 경련이 멈추었다고 다시 일을 시작하지 말고 근육 부위를 마사지하고 충분한 휴식을 취한다. 아래 증상 시 응급실 방문 진료 1시간 이상 지속되는 경련 기저질환으로 심장질환이 있는 경우 평상시 저염분 식이요법을 한 경우
열실신	어지러움 일시적으로 의식상실	<ul style="list-style-type: none"> 시원한 장소로 옮겨 평평한 곳에 눕힌다. 다리를 머리보다 높게 올린다. 의사소통이 될 경우 물을 천천히 마시게 한다.
열부종	손, 발이나 발목의 부종	<ul style="list-style-type: none"> 시원한 장소로 옮겨 평평한 곳에 눕힌다. 부종이 발생한 부위를 심장보다 높게 올린다.

온열질환 응급조치

☀ **주요 증상**

- 고열
- 속속하고 많이 많이 나거나 건조하고 뜨거운 피부
- 빠른 맥박과 호흡
- 두통
- 피로감과 근육경련



이런 분들 조심하세요!



폭염대비 건강수칙

☀ **여름철에는 기온, 폭염특보 등을 매일 확인하세요!**

1 시원하게 지내기

- 사워 자주 하기
- 헐렁하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자 등)

2 물 자주 마시기

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

3 더운 시간대에는 활동 자제하기

- 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기
- * 자신의 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

<출처 질병관리본부>

여름철 건강관리 수칙

1. 충분한 수분 섭취



- 야외활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분 섭취
- 얼음물보다 미지근한 물

2. 위생 청결



- 외출 후 손 깨끗이 씻기
- 물, 음식은 끓이거나 익혀 먹기

3. 냉장고를 과신하지 말자



- 일정한 보관 기간이 지난 식품은 즉시 폐기

4. 일광화상을 입었다면 찬물 찜질



- 차가운 우유나 찬물로 찜질

5. 실내외 온도차는 적당히



- 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차는 5°C 정도 유지

6. 일사병을 조심하자



- 운동할 때 충분한 수분 섭취
- 챙 넓은 모자와 선글라스

7. 꼼꼼히 자외선 차단



- 오전 11시 ~ 오후 3시까지 자외선이 가장 강함
- 자외선 차단제 사용 (2~3시간마다 덧바르기)

8. 열대야 극복하기



- 실내온도는 26 ~ 28°C 유지
- 취침 전 과식 피하기
- 따뜻한 물로 목욕

9. 찬 음식이나 자극적인 음식 삼가



- 체온에 민감한 장 기능이 떨어져 설사 유발

10. 비타민과 단백질 섭취



- 열량 보충으로 단백질 섭취
- 과일 채소 등 비타민 섭취

여름철 모기 대처법

❖ 예방법

- ♥ 외출 시는 밝은색 옷과 모기 기피제 챙기기
- ♥ 침실용 모기장 사용하기
- ♥ 땀은 자주 씻기 = 모기는 땀 냄새를 좋아함

❖ 물렸을 때의 대처법

- ♥ 물린 부위를 비누로 깨끗이 씻는 것이 우선입니다.
- ♥ 가려워도 가능한 만지거나 긁지 말고,
- ♥ 찬찜질로 붓기와 가려움증 가라 앉혀요.
- ♥ 물린 부위에 침을 바르지 않습니다.
=침속엔 많은 균들이 있어 상처가 굼기도 합니다.
- ♥ 심하게 붓고 물집이 생기면 병원 치료를 받습니다.



말라리아 유행시기 주의안내

❖ 말라리아 주요증상과 초기진료 검사가 중요

- 초기 증상(발열, 오한, 두통 등)은 코로나바이러스 감염증, 감기·몸살과 유사하고, 최근에는 초기 증상이 가벼운 양상을 보이고 있습니다.
- 모기 물린 뒤 짧게는 7일, 길게는 수년 뒤에 나타날 수도 있습니다.
- ※ 말라리아 위험지역에 거주하거나 방문한 적이 있는 사람은 최근 모기 물린 후 발열, 오한 등 증상이 나타나거나 감기·몸살 증상이 있었다면 신속한 검사 및 치료해야 합니다.!!!
- 진단이 늦어지면 모기가 주변 사람들을 물어서 내 가족이나 이웃들에게 말라리아를 전파할 수 있습니다.
- 말라리아는 신속진단검사로 15분 만에 감염 여부 확인이 가능하므로 의심 증상이 나타나면 즉시 가까운 의료기관 및 보건소를 방문하여 진료받아야 합니다.

❖ 말라리아 예방수칙

- 말라리아 매개 모기는 주로 일몰 직후부터 일출 직전까지 활발하게 흡혈하므로 **야간에는 야외활동을 되도록 자제** 합니다.
- 모기는 어두운색을 좋아하므로, **야외활동 시 밝은색의 긴 옷을 착용**합니다.
- 땀은 모기를 유인하므로, **야외활동 후 샤워**합니다.
- 방충망을 점검하고 취침 시에는 **모기장을 사용**합니다.
- 모기 기피제, 살충제는 식품의약품안전처에서 허가된 의약품품을 사용하세요.

<출처 : 학교보건연구회>

심폐소생술 수칙 안내

2023. 6. 15.

질병관리청

소방청

4분의 골든타임 심폐소생술(CPR)

심정지 후, 골든타임은 단 4분!
초기 4분 이내 심폐소생술을 실시해요!

❖ 심폐소생술 방법

1 반응 확인

- 양쪽 어깨를 두드리며, 환자의 의식과 반응 확인



2 신고 및 도움 요청

- 119 신고 및 주변에 자동심장충격기(AED) 요청



3 호흡 확인

- 환자의 얼굴과 가슴을 10초 내로 관찰해 호흡 확인
- 호흡이 없거나 비정상적이면 즉시 심폐소생술 준비



4 가슴 압박 30회

- 환자의 가슴 압박점을 찾아 깍지 낀 두 손의 손바닥 뒤꿈치로 압박 실시
※ 분당 100~120회 속도, 약 5cm 깊이



5 인공호흡 2회

- 환자의 머리를 뒤로 기울이고, 턱을 들어올려 기도 유지
- 환자의 코를 막고, 구조자의 입을 환자 입에 밀착
- 환자의 가슴이 올라올 정도로 1초 동안 숨 불어넣기
※ 가슴압박 : 인공호흡 = 30 : 2



“구급대가 도착할 때까지 심폐소생술을 지속해 주세요!”

2023. 6. 15.

질병관리청

소방청

멈춘 심장을 뛰게 하는 자동심장충격기(AED)

자동심장충격기를 사용하면,
심폐소생 확률을 높일 수 있어요!

❖ 자동심장충격기 사용방법

1 전원 켜기

- 심폐소생술 도중 자동심장충격기*가 도착하면 지체 없이 전원 버튼 누르기
*반공과 정상적인 호흡이 없는 심정지 환자에만 사용



2 패드 부착

- 자동심장충격기 중 그림의 설명을 보고 정확한 위치에 패드 부착
*패드 1 : 오른쪽 새끼손가락 아래
패드 2 : 왼쪽 젖꼭지 아래 겨드랑이선



3 심장리듬 분석

- 심장충격기가 심장리듬을 분석하는 동안 환자에게 닿지 않게 멀어지기

심장충격이 필요한 경우
“심장충격이 필요합니다!”라는 음성지시와 함께 자동으로 충전되고, 충전 중인 가슴압박 실시



4 심장충격 실시

- 심장충격이 필요한 경우 깜빡이는 버튼을 눌러 심장충격 실시
※ 다른 사람이 환자에서 떨어져 있는지 꼭 확인!



7월 28일은 세계 간염의 날

다양한 종류의 간염, 여러분은 얼마나 알고 계신가요?

간은 복부의 오른쪽 윗부분에 위치하는 장기로 탄수화물·단백질·지방·비타민 및 무기질·호르몬 대사, 해독작용 및 살균 작용 등의 기능을 하기 때문에 간의 기능이 저하될 경우 다양한 건강문제가 발생할 수 있습니다.

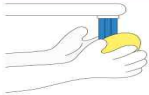
간염이란?

간염은 바이러스, 알코올, 혈액, 자가면역 등의 원인에 의해 **간에 염증이 생긴 상태**를 말합니다. 바이러스에 따라서 종류가 달라지며, 가장 대표적으로 **A, B, C, E형 간염**이 있습니다. 간염의 유형에 따른 증상, 예방법, 치료법 등에 대해 자세히 알아보시다.

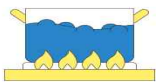
<출처 질병관리청 홈페이지>

먼저, A형간염을 알아볼까요?

- 정의** A형간염 바이러스 감염에 의한 **급성 간염** 질환
- 감염경로** 분변-경구 감염, **A형간염 바이러스**에 오염된 물이나 음식물 섭취 등
- 증상** 발열, 식욕감퇴, 구토, 권태감, 짙은 갈색 소변, 황달 등
- 치료** 대증 치료로 안정을 취하고 고단백 식이요법 병행



올바른 손 씻기의 생활화
30초 이상 흐르는 물에 비누로 손 씻기



안전한 음식 섭취
끓인 물 마시기, 음식 익혀먹기,
채소나 과일은 깨끗이 씻어 껍질 벗겨먹기



예방접종
12~23개월의 모든 소아,
A형간염에 대한 면역력이 없는 고위험군
(A형간염 유행지역 여행자),
소아청소년이나 성인(주로 20~40대),
환자 밀접 접촉자

B형간염이란?

- 정의** B형간염 바이러스 감염에 의한 **급성 & 만성** 간염 질환
- 감염경로** 간염 산모에서 신생아로의 주산기감염, 성적접촉, 간염 바이러스에 오염된 혈액 수혈, 주사기 공동 사용 등
- 증상** 피로, 황달, 짙은 갈색 소변, 식욕감퇴, 구역, 근육통 등
(무증상 감염도 있으며, 급성간염이 6개월 이상 지속될 경우 만성으로 발전)
- 치료** 급성간염은 대증요법, 만성간염은 인터페론 및 항바이러스제 치료



예방접종

모든 신생아 및 영유아, 과거 B형간염의 감염증거와
백신 접종력이 없는 소아, 청소년 및 성인
(0, 1, 6개월 일정으로 3회 접종)

C형간염이란?

- 정의** C형간염 바이러스 감염에 의한 **급성 & 만성** 간염 질환
- 감염경로** 간염 산모에서 신생아로의 주산기감염, 성적접촉, 간염 바이러스에 오염된 혈액 수혈, 주사기 공동 사용 등
- 증상** 피로, 황달, 짙은 갈색 소변, 식욕감퇴, 구역, 근육통 등
(무증상 감염도 있으며, 급성간염이 6개월 이상 지속될 경우 만성으로 발전)
- 치료** 정기검진을 통한 진단율을 높임 / 치료제(약제 복용)로 완치 가능



C형간염 검진 받기
간단한 채혈 검사



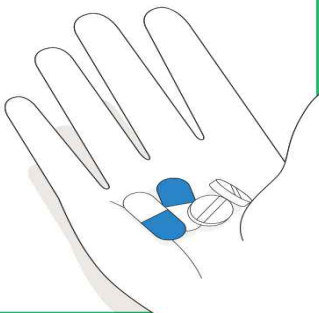
위생도구의 공동사용 금지
치솔, 손톱깎이, 면도기 등



비위생적인 시술 금지
문신이나 피어싱 등



치료제가 있음
약제 복용으로 **완치가 가능!**

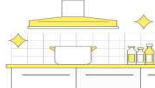


E형간염이란?

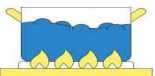
- 정의** E형간염 바이러스 감염에 의한 **급성 & 만성** 간염 질환
- 감염경로** 분변-경구 감염, **E형간염 바이러스**에 오염된 물이나 음식물 섭취 등
- 증상** 발열, 식욕감퇴, 구토, 관절통, 짙은 갈색 소변, 황달 등
- 치료** 손 씻기 등 개인위생에 유의 / 검증된 안전한 식수나 조리된 음식 섭취



올바른 손 씻기의 생활화
30초 이상 흐르는 물에 비누로 손 씻기



위생적 조리
깨끗한 위생상태에서 조리하기
돼지고기류, 날 어패류 등을 충분히 익혀 먹기



안전한 음식 섭취
끓인 물 마시기, 음식 익혀 먹기,
채소나 과일은 깨끗이 씻어 껍질 벗겨먹기

2023. 7. 6.

익 산 솜 리 유 치 원 장