

# 여름방학 (7,8월) 보건소식지

장마철 덥고 습한 날씨에 불쾌 지수까지 부쩍 상승하지만 곧 다가올 여름방학을 준비하면서 더위로 인한 스트레스를 조금 날려보내는건 어떨까요?



방학 중에는 평소 몸에 이상이 있거나 정기 검진이 필요한 학생은 적절한 진료를 받고, 모두들 규칙적인 생활과 운동으로 건강한 여름을 보냅니다~^

## 여름철 건강관리 방법

### [열대야]

- 낮의 기온이 30도 이상이고, 밤과 낮의 온도 차이가 5도 이내
- 여름철 밤 기온이 25도 이상.
- 열대야는 수면 부족과 일상생활에 대한 리듬을 깨고 질병에 대한 저항력을 떨어뜨립니다.

### [냉방병]

- 에어컨의 사용으로 실내와 온도차가 5도 이상 되면 신체리듬이 깨어져 발생합니다.
- 특히, 필터청소를 자주 하지 않거나 실내 환기를 자주 하지 않을 경우, 에어컨에서 증식된 세균이 호흡기를 통하여 인체로 들어오며 호흡기질환 및 두통, 근육통, 무력감 등의 증상이 나타납니다.



### ⊙여름철 건강관리 방법⊙

#### 첫째, 수분을 유지하세요!

- 우리 몸의 60% 이상이 수분으로 구성
- 수분은 섭취량과 배설량이 균형을 이룰 것
- 섭취량 감소 시 탈수현상, 갈증, 불안감 피로감.
- 땀을 많이 흘린 경우엔 마시는 물에 천일염(굵은소금)을 넣어 전해질을 보충합니다. (너무 찬 음료는 피합니다)

#### 둘째, 철저한 식중독 예방!

- 식 재료 만지기 전에 손 씻기
- 여름철엔 음식을 한 번 먹을 만큼만 조리한다.
- 남은 음식은 식힌 다음 냉장고 보관하되 2일을 넘기지 않도록 하며 돼지고기는 완전히 익혀서 먹기

#### 셋째, 열대야와 냉방병 극복하기!

- 저녁 식사는 잠자기 4시간 전에, 잠들기 2시간 전에 미지근한 물로 샤워를 합니다. 오후시간대 카페인음료는 NO!
- 새벽이나 해가 진 뒤 20~30분 정도 가벼운 운동하기
- 실내외 온도 차이를 5도 이내로 하고 에어컨 직접 켜지 않기, 따뜻한 물 마시기, 긴팔 옷 준비
- 에어컨은 밀폐된 공간에서 사용하기 때문에 환기에 유의해야 하고 틈틈이 바깥공기를 쏘도록 합니다.

## 모기 매개 감염병 주의

□ 국내에서 발생하는 모기 매개 감염병: 말라리아, 일본뇌염



**열록날개모기류**  
- 말라리아



**집모기류**  
- 일본뇌염, 웨스트나일열



**숲모기류**  
- 땀기열, 황열, 치쿤구니아열, 지카바이러스 감염증

□ 국내 모기 매개 감염병의 증상

#### ▶ 말라리아의 증상

초기에는 **오한, 발열, 발한** 등이 나타나고, 48시간 주기로 반복됩니다.



오한



발열



발한



두통



설사



구토

#### ▶ 일본뇌염의 증상

일본뇌염에 감염된 모기에 물린 후 **5~15일 이후** 증상이 나타납니다.

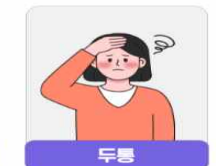
대부분 **무증상**이거나 **무기력증, 발열** 증상을 보이며 종종 **두통, 복통, 구토** 등이 나타날 수 있습니다.



무기력증



발열



두통

### □ 모기매개 감염병 예방수칙



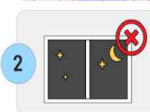
1

3~4시간 간격으로 기피제 사용하기



4

모기장 사용 및 구멍 난 방충망 확인하기



2

야간 야외활동 자제하기



5

고인 물 제거하기



3

야간 야외활동 시 밝은색 긴 옷 착용하기



6

향수·화장품 자제하기

## 수인성·식품매개 감염병 주의

□ 수인성·식품매개 감염병: 오염된 물이나 식품 섭취로 감염되며, 주로 설사, 복통, 구토 등의 장관감염 증상을 보이는 감염병

□ 가장 많이 발생하는 시기: 늦봄~9월까지 가장 많이 발생



<최근('23~'24년) 세균성 수인성·식품매개감염병 집단발생 추이>

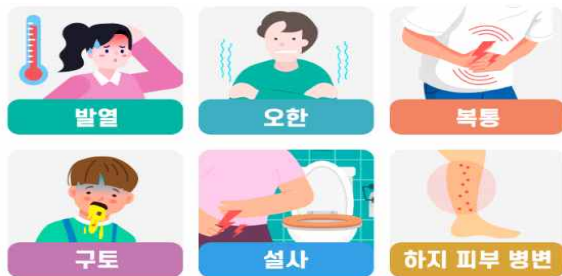
□ 기온가 습도가 높아지면 병원성 미생물이 활발하게 증식하여 세균성 수인성·식품매개감염병 발생 위험이 증가합니다. 병원균에 오염된 식음료를 섭취하거나 식재료를 부적절하게 조리·보관하는 경우 발생할 수 있음.

□ 수인성·식품매개 감염병 6대 예방수칙

1. 흐르는 물에 **30초 이상** 비누로 손 씻기
2. 음식은 충분히 익혀 먹기
3. 물은 끓여 마시기
4. 채소, 과일은 깨끗한 물에 충분히 씻어 먹기
5. 설사 증상이 있는 경우 음식 조리 및 준비 금지
6. 위생적으로 조리하기  
※ 칼, 도마 조리 후 소독, 생선·고기·채소 등 도마 분리 사용

### ※ 비브리오 패혈증 주의(여름철 해산물 섭취 조심!)

- 감염경로: 해산물을 날로먹거나 덜 익혀서 먹을 경우, 상처 난 피부가 오염된 바닷물에 접촉할 경우
- 증상



※ 대부분 증상 발생 24시간 내 하지에 피부 병변\*이 발생합니다.

\* 발진·부종으로 시작해 수포가 형성되고, 과사성 병변으로 진행 가능

- 증상 발생 시, 약 50% 치사율로 즉각적인 치료 중요!
- (★ 특히, 간질환자, 만성질환자, 면역저하자 등은 조기진단과 신속한 치료를 해야함.)

- 예방수칙



### 고위험군

※ 특별히 주의해 주세요!

간 질환자(만성 간염, 간경화, 간암 등), 알코올 중독자, 면역저하자 등은 고위험군으로 각별한 주의가 필요합니다.

## 냉방병으로 오해하기 쉬운 레지오넬라증

### □ 레지오넬라증이란?

- 레지오넬라균에 의한 호흡기감염증으로 레지오넬라균은 호수나 냇가 등 자연환경에도 있으나, 건물 내 급수시설, 특히 25~45도의 따뜻한 물에서 잘 자라는 것으로 알려져 있음.

### □ 레지오넬라증은 어떻게 감염되나?

- 작은 물방울 입자 형태의 레지오넬라균이 호흡기를 통해 인체에 흡입되어 감염이 발생하지만, 일반적으로 사람 간 전파는 되지 않습니다. 주요감염원은 대형건물의 냉방설비와 관련된 냉각탑수, 샤워 시설·온수, 목욕탕 및 수영장의 욕조수, 분수대 등의 급수시설입니다.

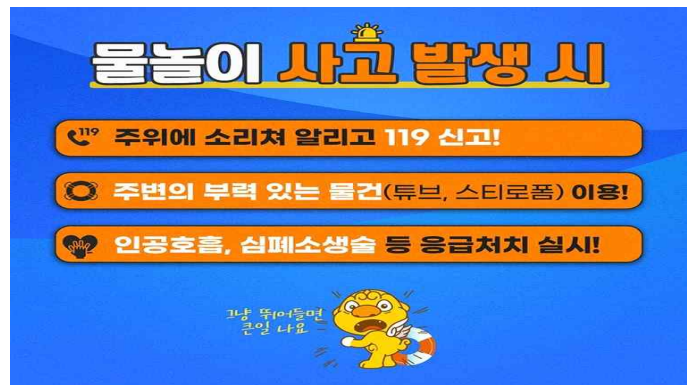
### □ 레지오넬라증의 증상은?

- 1) 레지오넬라 폐렴(폐렴형): 노출 후 2~10일 후에 기침, 발열, 오한, 두통, 근육통, 숨가쁜 증상을 동반하고 증상이 심하면 호흡곤란이 발생할 수 있음.
- 2) 폰티악열(독감형): 대부분 노출 후 24~48시간 이내 초기 독감과 비슷한 호흡기 증상이 나타나고, 보통 특별한 치료 없이도 1주일 이내 자연적으로 회복됩니다.

### □ 레지오넬라증의 예방수칙은?

- ▶ 일상생활에서는
  - 1) 장기간 사용하지 않은(1주일 이상) 수도꼭지와 샤워기를 분리하여 세척한 후 2분이상 냉·온수를 흘려보낸 뒤 사용하는 것을 권장
  - 2) 가습기 사용 시 매일 물을 교체하고, 청소 이후 완전히 건조된 상태에서의 사용을 권장
- ▶ 시설관리 측면에서는
  - 1) 급수시설은 주기적인 청소 및 소독을 권장
  - 2) 수온 및 소독제 잔류 농도를 철저히 관리하는 것을 권장

## 여름철 물놀이 수칙





## 마약 예방 수칙

**우리 모두를 위한 마약예방 수칙**

**주의**

- 친구의 유혹, 호기심에 의한 약물 사용에 주의하세요.
- 개인정보를 함부로 공개하지 마세요.
- 인터넷에서 마약이라는 단어와 표현을 사용하지 마세요.

**우리 모두를 위한 마약예방 수칙**

**의심**

- 낯선 사람이 주는 음식은 먹지 마세요.
- 인터넷 상에서 모르는 사람과 대화할 때는 주의해야 해요.

**우리 모두를 위한 마약예방 수칙**

**거절**

- 마약과 관련된 권유나 부탁은 반드시 거절해요.
- 난 건강을 해치는 마약을 하고 싶지 않아

**우리 모두를 위한 마약예방 수칙**

**신고**

- 마약 관련 불법 행위가 의심된다면 즉시 112에 신고해요.
- ※ 신고인의 인적사항은 비밀로 보장돼요.

### ♣ 우리 모두를 위한 마약 예방 수칙

- 1) 친구의 권유나 호기심으로라도 약물 사용에 빠질 수 있음을 경계합니다.
- 2) 마약이라는 표현을 장난처럼 쓰지 않도록 지도해 주세요.
- 3) 인터넷이나 SNS에서 모르는 사람과의 대화, 낯선 사람이 건네는 음식을 절대 먹지 않기 등을 지도해 주세요.

구분	기관	신고 및 상담채널
신고, 수사	검찰	1301
	경찰	112
청소년 마약예방, 자활 상담	24시 용기한결음센터	1342

## 성범죄 없는 건강한 휴가

- 카메라, 스마트폰 렌즈 등 반짝임이 느껴지면, 물가 여부를 확인하세요.
- 불쾌한 성적인 접촉이나 상황에 직면했을 때는 거부 의사를 표시합니다.
- 심야에 홀로 배회하는 일이 없도록 합니다.
- 이어폰을 꽂고 음악을 들으며 걸어가는 것을 삼갑니다.
- 민박, 펜션 등 피서지의 문단속을 철저히 합니다.
- 모르는 사람과 대화를 나눴거나 호의를 베풀어줘 감사하다며 음료수나 음식 등을 권할 경우 정중히 사양합니다.
- 평소 112 웹을 내려 받거나 SOS 국민 안심서비스에 가입해 둡니다.
- CCTV가 없는 곳은 주의해서 다닙니다.
- 밤에 자녀를 혼자 두지 않고, 보호자 없이 학생들끼리 밤에 모이지 않도록 합니다.
- 이상한 행동하는 사람은 얼른 피하고 가까이 있는 어른들에게 도움을 요청하세요.
- 부모님은 자녀의 하루 일정을 알고 계시고, 자녀가 어떤 이야기라도 편안하게 이야기하도록 격려해주세요 :)

#### 도움을 요청해요.

· 학교 : 보건실, 상담실 · 상담기관 : 여성긴급전화 1366 청소년전화 1388  
· 상담 · 신고기관 : 학교폭력 · 성폭력 신고 117 성폭력피해자 통합지원센터

## 7월 28일은 세계 간염의 날

세계 간염의 날은 바이러스성 간염에 대한 인식을 높이고 예방 및 관리 강화를 촉구하기 위해 2010년 제63차 세계보건총회에서 제정되었습니다.

매년 7월 28일은 간염의 날로 기념되며, WHO는 각 해마다 구체적인 캠페인 주제를 발표합니다.

2025년의 주제인 "간염 없는 미래"는 특히 2030년까지 간염 퇴치를 목표로 하는 WHO의 지속적인 노력의 일환입니다.



## 주요 간염 한눈에보기

	A형 간염	B형 간염	C형 간염
원인	A형 간염 바이러스	B형 간염 바이러스	C형 간염 바이러스
감염경로	오염된 음식물 / 환자 및 직접 접촉 및 혈액	바이러스에 오염된 혈액이나 기구 / *주사기 감염	바이러스에 오염된 혈액
증상	근육통, 발열, 몸살, 황달 등	피로감, 메스꺼움, 황달	(70~80%무증상) 몸살, 메스꺼움, 피로감
잠복기간	15일~50일	1~4개월	2주~6개월
합병증	전격성 간염, 간부전 등	간암, 간경변 등	
예방백신	있음	있음	없음
예방법	개인위생 준수, 예방접종		혈액 등 감염경로 차단



### A형 간염 예방이 최선!

- 미리 예방 백신을 접종해주세요
- 손씻기 등 개인위생을 철저히 지켜주세요
- 물 끓여 마시기, 음식 익혀 먹기

### B형 간염, 만성화를 조심해야!

- 백신을 접종해 간염 항체를 만들어주세요!
- 손톱깎이, 면도기 등 개인용품의 공유를 피해주세요
- 주사바늘이나, 침의 재사용 금지
- 만성 B형 간염은 간염, 간경변으로 이어질 수 있으니 1년에 한두 번 정기검진을 받는 것이 좋습니다

4/7

### C형 간염, 정기검진 필수

- 손톱깎이, 면도기 등 개인용품의 공유를 피해주세요
- 주사바늘이나, 침의 재사용 금지
- 간암, 간경변 등 만성화로 이어질 수 있으니 C형 간염 꼭 한번 검진받아 보세요.

## 방학기간 중 건강 관리 계획

- ▶ 1학년 건강검진 결과 이상소견 보인 학생은 정밀검진을 받으세요.
- ▶ 시력이 한쪽이라도 0.7이하인 학생은 검진을 받고, 안경을 쓰고 있는 학생은 6개월마다 정기검진을 받습니다.
- ▶ 반복되는 증상(두통, 어지럼증 등), 통증으로 보건실을 자주 방문한 학생은 꼭 병원 정밀검진 받아보세요.