



여울보건소식

발행인 학교장 강철성
 편집인 보건교사 백은희
 발행일 2017. 7. 1

손 씻기를 잘해요.

여러분의 건강을 위협하는 **각종 감염성 질환**
손만 제대로 씻어도 예방할 수 있습니다!

손 씻기는 왜 필요할까요?

대부분의 감염성 질환은 공기를 통해 코나 입으로
 병원균이 직접 침입하기 보다는 바이러스가 묻은 손
 을 눈이나 코, 입에 댄으로써 감염되는 경우가 많습
 니다.

사람의 몸은 세균에 대한 저항력을 가지고 있기
 때문에 **올바른 손 씻기를 통해 세균의 숫자를 줄여**
주기만 해도 감염성질환의 70%는 예방할 수 있습
니다.

폭염에서의 응급처치

관련 질환	증상	응급처치
열사병	- 원인 > 직접 태양에 노출 또는 뜨거운 차안 등에서 강한 열에 장기간 노출됨으로써 발생 > 뜨겁고 건조한 피부(땀이 나지 않음) > 초기는 빠르고 강한 맥박, 점차 약해짐 > 두통, 어지러움, 오심 > 의식저하, 심하면 혼수상태에 빠짐	- 시원한 장소로 이동조치 후 119 도움 요청 > 젖은 물수건, 에어컨, 선풍기 또는 찬물 이용하여 빠른 시간 내에 체온을 낮추기 > 머리를 다리보다 낮추고 구급대를 기다리 는 시간이 길면 시원한 물이 담긴 욕조에 머리만 남기고 잠기도록 함. ※ 주의사항! 물과 음식은 합부로 주지 말아야 함
열경련	- 원인 > 강한 햇볕에 장기간 노출됨으로써 혈액의 저류와 체액과 전해질이 땀으로 과다 배출되는 발생 > 피부가 차갑고 끈끈하며 젖어있음 > 현기증, 정신착란 등 이상 의식변화	- 시원한 장소에서 휴식을 취하게 함 > 의식이 있으면 이온음료 섭취 > 젖은 물수건으로 얼굴을 닦고, 차가운 수건 으로 손발을 식히면서 부채질 함.
일사병	- 원인 > 과다한 땀의 배출로 전해질이 고갈되며 발생 > 근육의 경련, 피로감	- 시원한 장소에서 휴식을 취하게 함 > 이온음료 섭취

소중한 우리 몸 함께 지켜요.

혼자 다니는 것은 위험해요!

- 항상 부모님(보호자)이나 친구들과 함께 여럿이 다녀요.
- 무슨 일이 있으면 아동안전지킴이집으로 가서 도와달라고 해요.

우리 몸은 소중해요!

- 친구의 몸을 함부로 만지거나 장난하면 안 돼요.
- 자신보다 힘이 약하거나 몸이 불편한 친구, 동생일수록 잘 보살펴 주세요.
- 내 몸과 다른 사람의 몸 모두 소중해요.



어른에게 싫다고 말해도 괜찮아요!

- 누군가 도와달라거나, 놀러가자고 하거나, 먹을 것이나 선물을 줄 때는 "부모님께
 허락받아야 한다."고 꼭 말해요. 싫다고 말해도 괜찮아요.

매일 부모님(보호자)과 이야기해요!

- 오늘 누구와 무엇을 했는지, 어떤 이야기를 했는지, 기분은 어땠는지
 부모님(보호자)과 항상 이야기 하세요.
- 조금이라도 이상한 일은 꼭 부모님(보호자)이나 선생님에게 이야기하세요.
 기분이 안 좋은 일 일수록 꼭 이야기해야 해요.



어린이 비만예방 및 관리

**소아비만은 각종 성인병의
 원인이될 뿐만 아니라
 아이의 성장에도 악영향을 줍니다!**

비만의 치료는 누구나 알고 있는 적당히 균형 잡힌
 식사와 꾸준한 운동요법이지만 소아에 있어 동기유발과
 식사를 준비하는 **보호자의 노력**이 뒷받침되지 않으면
 소아비만의 치료는 매우 어려운 문제입니다.

어린이 비만의 치료는 체중감소뿐만 아니라 적절한 식
 품 섭취방법과 운동을 습관화시키는 행동수정을 통하여
 바람직한 체중을 평생 동안 유지하는 것입니다.

가정에서 보호자의 세심한 건강관리로 자녀의 비만을
 예방하는 것이 최선입니다.

식사조절  + 운동  이 중요해요

술이 청소년에게 미치는 영향

술은 구하기가 비교적 쉽고 사회적으로도 허용되는 분위기 때문에 **부모나 친구들로부터 쉽게 배우게 됩니다.**

또한 TV에서는 흡연의 장면은 금지되었으나 술은 여과없이 그대로 방영되는 상태가 되어 그 심각성이 쉽게 간과되곤 하는데 가장 심각한 물질 중 하나입니다.



술은 신경계에 억제 작용을 하여 뇌의 기능을 둔화시키며, 수면이나 마취 효과를 나타내는 **중독성이 강한 습관성 약물**이다.

청소년기는 정신적으로나 신체적으로 급성장하는 시기입니다. 특히 뇌가 급성장하고 재구성되는 시기입니다.

이 시기의 알코올은 뇌세포에 치명적인 손상을 유발하는데, 뇌가 아직 발달하고 있는 청소년기의 음주는 성인에서보다도 뇌 손상의 정도가 크며, 후유증도 크다.

- * 뇌세포에 치명적인 손상과 빨리 알코올 중독으로 진행
- * 담배, 마약, 기타 유해물질 등의 다른 약물 사용 가능성이 높아짐
- * 비행이나 자살, 범죄행위의 위험성 높아짐
- * 학업성적 하락, 학습능력 부진

하절기 해외여행 시 감염병 주의

■ 여행 전 준비사항

- 1) 해외여행질병정보센터 홈페이지(travelinfo.cdc.go.kr)에서 여행할 지역의 감염병 유행 정보 확인하세요.
- 2) 필요한 경우 예방접종을 실시하거나 예방약 복용하기. 필요시 의사와 상의하세요. 또한 기존 복용약물, 진통제, 해열제, 설사약 등 구급약과 모기 기피제 준비하세요.

■ 여행 중 주의사항

- 1) 수인성·식품매개 감염병 예방을 위해 손 씻기와 같은 개인위생수칙을 준수합니다.
- 2) 지카바이러스 등 모기매개 감염병 예방을 위해 모기에 물리지 않도록 모기장, 곤충 기피제를 사용하세요.
- 3) 야외에서는 긴팔옷, 긴바지, 모자를 착용하세요.

■ 여행 후 주의사항

- 1) 입국 시 **설사 및 발열 증상** 등이 있을 경우 공항만 검역소에 신고하세요.
- 2) 자신의 건강상태를 수시로 확인하여 **감염병이 의심될 경우 가까운 보건소나 의료기관을 방문하여 진찰받으세요.**

심폐소생술(CPR) 익히기

우리나라에서는 한 해 동안 심정지 발생이 28,000여명이 발생되고 있고 처음 목격한 사람에 의한 심폐소생술 시행률은 **13.1%**(2015년 통계) 정도라고 합니다.

더욱이 심정지가 가장 많이 발생하는 장소가 다른 아닌 **가정(58%)인 것으로 발표된 바** 있으므로 소중한 가족들의 건강을 위해 평소 심폐소생술을 익혀두는 것이 좋겠습니다.



<의식확인>



<119 구조요청>



<30회 가슴압박>



<2회 인공호흡>



<반복>



<회복자세>

※ **2015 심폐소생술 가이드라인 개정(2015.12월)으로**

「**의식 확인→119신고→가슴압박**」까지만 실시한다.

(단, 질식 및 익수환자는 인공호흡까지 병행하여 실시한다.)

수두예방 및 단체생활 감염병 예방수칙

병원체	수두 바이러스(잠복기: 10~21일)
특 징	발진이 나타나기 2일 전부터 가피화(딱지)가 될 때까지 전염성이 있음.(등교중지)
임종 증상	발진 2,3일 전부터 열이 남. 수포가 가슴→배→얼굴, 팔, 다리로 퍼짐. 발진을 가려우며, 긁으면 흉터가 생김.
감염 경로	환자의 입과 코를 통해 직접, 간접으로 감염되는 호흡기 감염
환관 자리	등교중지 기간 : 의사의 지시에 따르며, 출석 인정(의사소견서 학교로 제출)
예방 접종	생후 12~15개월에 예방접종

■ 단체생활 감염병 예방수칙 ■

- ✓ 첫째, 기침이나 재채기를 할 때는 손이 아닌 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리는 기침예절을 지키고, 비누를 사용하여 30초 이상 손을 자주 씻어 주세요.
- ✓ 둘째, 감염병 의심증상이 발생한 경우 다른 사람과 접촉하지 않도록 하고 곧바로 가까운 의료기관에 방문하여 진료를 받으세요.
- ✓ 셋째, 집단유행을 막기 위해 감염 환자는 전염기간 동안에는 **등원·등교(학원 등 사람이 많은 장소 포함)를 하지 않도록 하세요.**

<7월 보건소식지 이미지 등 출처: 참보건강연구회, 교육부 등>