



“행복한 어울림 속에 함께 성장하는 용진중학교”

# 가 정 통 신 문

전북특별자치도 완주군 용진읍 상운길 11 용진중학교  
☎ 교무실 243-3047, 행정실 243-7006 / Fax 243-0939

제2024-82호  
발행일 2024.7.4.

## 여름철 감염병 예방

수 족 구 병	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 감염된 사람의 대변 또는 호흡기 분비물을 통해서 전염됨. 예방접종 없음</li> <li>● 증상: 발열, 인후통, 식욕부진 → 입안, 손바닥, 발바닥에 수포성 구진 생김</li> <li>● 예방법               <ol style="list-style-type: none"> <li>① 화장실을 다녀온 후, 식사 전후 손씻기</li> <li>② 환자와의 접촉을 피하기</li> <li>③ 수족구가 의심되면 병원진료 받기</li> <li>④ 수족구병 질환자는 등교중지하기</li> </ol> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 증상: 눈이 부시고 충혈, 이물감, 눈곱이 끼고 눈물이 남, 심하면 시력 감퇴</li> <li>● 예방법               <ol style="list-style-type: none"> <li>① 비누를 사용하여 손 자주 씻기</li> <li>② 손으로 눈과 눈 주위를 만지지 않기</li> <li>③ 안질환에 걸린 경우에 안과 진료 받기, &amp; 수건이나 개인 소지품 등을 혼자만 사용하기</li> </ol> </li> </ul>
유 행 성 눈 병	

## 방학기간동안 건강상태 점검하기

학교에서 실시한 검진  
결과에 이상이 있었으나  
아직 병원에 못 갔나요?

자주 아프거나  
불편한 곳이 있나요?



■ 아래의 경우에 해당되면 방학을 이용하여 검진을 받도록 합니다.

### 1. 시력이 한쪽이라도 0.7 이하인 학생

- 교정시력이 0.7 이하인 경우는 시력 재측정 후 안경 교체가 필요할 수 있습니다.

### 2. 충치가 있거나 부정교합 등이 있는 학생

- 치과검진은 6개월마다 받는 것을 권장합니다.

### 3. 소변검사와 건강검진결과 이상이 있다고 나온 학생

### 4. 학기중 반복되는 증상(두통, 복통 등)이 있는 경우

## 냉방병 예방하기

### ■ 냉방병(air-conditioningitis)이란?

냉방이 된 실내와 실외의 온도차가 심하여 인체가 잘 적응하지 못해서 발생하는 병

### ■ 증상

- 감기와 비슷한 증상으로 두통, 콧물, 재채기, 코막힘, 피로, 몸살 등의 증상이 발생
- 소화불량, 하복부 불편감, 설사 등의 위장장애 발생
- 만성질환의 악화
- 면역기능이 떨어져 있는 상태이므로 더 영향을 받을 수 있음

### ■ 예방법

- ☑ 지나친 냉방을 피하고, 에어컨 바람을 직접 쐬지 않아요.
- ☑ 에어컨 사용 시 긴 소매의 옷을 준비해요.
- ☑ 자주 외부에 나가 바깥 공기를 쐬어요.
- ☑ 찬물이나 찬 음식을 너무 많이, 자주 마시지 않아요.
- ☑ 잠잘 때는 배를 따뜻하게 덮어요.
- ☑ 매일 가벼운 운동으로 적당히 땀을 흘리고 샤워해요.
- ☑ 실내외 온도차를 5~6도 정도 유지하고, 실내공기를 주기적으로 환기해 주세요.
- ☑ 과로와 수면 부족으로 몸의 면역력이 떨어지지 않도록 해요.

## 여름철 모기 예방법

- ✿ 외출 시는 밝은색 옷과 모기 기피제 챙기기
- ✿ 땀을 자주 씻기 = 모기는 땀 냄새를 좋아함
- ✿ 모기장 사용하기

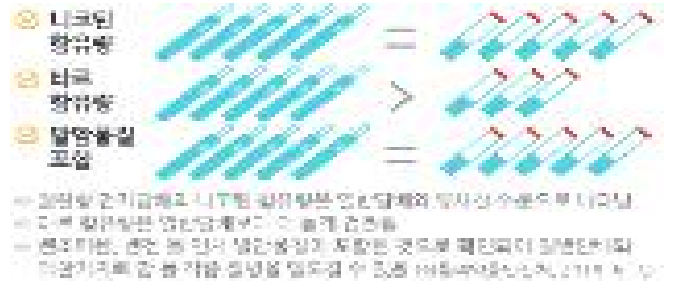




## 온열질환 주의

온열질환은 열로 인해 발생하는 급성질환으로 뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치 시에 생명이 위태로울 수 있는 질병으로 대표적인 질환으로는 열사병과 열탈진이 있습니다.

\* 온열질환으로 인한 사망자 추정 사인은 대부분 열사병!



## 여름철 평균기온 상승

매년 온열질환자 지속 발생



## 온열질환 응급처치

### 온열질환 응급조치, 이렇게 하세요!

#### 의식이 있는 경우

- 시원한 장소로 이동
- 옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 함
- 수분 섭취
- 개선되지 않을 경우, 119 구급대 요청

#### 의식이 없는 경우

- 119 구급대 요청
- 시원한 장소로 이동
- 옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 함
- 병원으로 후송

## 폭염대비 건강수칙 3가지

### 1. 시원하게 지내기

- 샤워 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
- \* 신장질환자는 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 살펴며 활동강도 조절하기

## 전자담배 바로 알기



배터리를 이용해 저수 기능인 냉각수를 기밀하여 니코틴이 포함된 연기 혹은 수증기를 흡연 또는 흡입하는 방식의 담배  
 \* 대한민국에서는, 일반적인 전자담배와, 맛을 내는 전자담배와 다른 것을 구분하고, 맛을 내는 전자담배에 대한 규제정책을 검토중.  
 (2019. 11. 21)

## 여름철 성범죄 예방법

- ◆ 공중화장실이나 휴가지에서 카메라, 스마트폰 렌즈 등 반짝임이 느껴지면 물가 여부를 확인
- ◆ 불쾌한 성적인 접촉이나 상황에 직면했을 때는 거부 의사를 표시
- ◆ 심야에 홀로 배회하는 일이 없도록 하고, 이어폰을 낀고 음악을 들으며 걸어가지 않기
- ◆ 여행은 부모님과 같이 가도록 하고 민박, 펜션 등 숙박시설에서 문단속을 철저히 하기
- ◆ 모르는 사람과 대화를 나눴거나 호의를 베풀어서 감사하다며 음료수, 음식 등을 권할 때 정중히 사양
- ◆ 112 앱을 내려 받거나 SOS 국민 안심서비스 가입
- ◆ 사람이 많이 다니는 큰길로 다니고 여러명이 같이 다니며 주변을 잘 살피고 다니기
- ◆ CCTV가 없는 곳은 주의해서 다니기
- ◆ 밤에 자녀 혼자 두지 않고 보호자 없이 학생들끼리 밤에 모이지 않기
- ◆ 이상한 행동하는 사람은 얼른 피하고 가까이 있는 어른들에게 도움 요청하기

## 응급처치법

- ▶ 상처(외상) : 상처부위를 흐르는 깨끗한 물로 씻어 오염 물질을 제거한 후 깨끗한 수건 등을 덮어 지혈한다. 소독약이나 항생제 연고, 밴드가 있으면 소독 후 연고를 바르고 밴드를 붙인다.
- ▶ 벌에 쏘였을 때 : 손톱이나 신용카드 등으로 살살 긁어서 침을 제거한 후 비눗물로 씻는다. 이후 찬물 수건이나 얼음 등으로 찜질하면 통증과 가려움을 줄일 수 있다. 입술을 포함한 얼굴이 붓거나 숨쉬기가 어렵다면 즉시 병원으로 가도록 한다.(119 이용)
- ▶ 벌레가 귀에 들어갔을 때 : 오일 1방울을 넣은 후 귀를 아래쪽으로 향하게 한다. 무리하게 빼려고 하다 고막손상 등을 초래할 수 있으므로 통증 등이 있으면 가급적 바로 병원치료를 받도록 한다.
- ▶ 타박상이나 관절을 접질린 경우 : 움직임을 최소화 하고 약 20분간 냉찜질 후 탄력붕대가 있으면 감아 주도록 한다. 다친 부위는 높게 올려주고 48시간 이후 온찜질로 바꾸어 준다. 골절이 의심되는 경우 부목이나 압박붕대로 고정시킨 후 병원으로 이송하고 응급처치가 능숙하지 않으면 손을 대지 않도록 한다.
- ▶ 화상 : 찬물에 담그거나 차가운 천을 대어 통증을 느끼지 않을 때까지 지속하고 물집이 잡힌 경우 터트리지 않는다. 화상 정도가 심하거나 부위가 넓으면 병원을 방문하도록 한다.

<7월 보건퀴즈>

학년 반 이름

1. 여름철 건강관리 수칙을 말하시오
2. 켈런형 전자 담배는 일반 담배보다 니코틴이 적어 괜찮다.(O/X)