

7, 8월 보건소식지

7월은 본격적인 더위와 장마가 시작되어 불쾌지수가 높지만 즐거운 여름방학이 있어 가슴이 설레기도 하지요.

하지만, 코로나19 재확산의 조짐이 보여 걱정이 앞서기도 합니다. 코로나19 바이러스 감염 예방을 위한 개인 방역수칙을 철저히 준수하고 각종 안전사고에 유의하면서 건강한 여름 보내시기 바랍니다.

여름철 건강관리 수칙

1. 수분을 잡아라  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 야외활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분섭취 ☞ 얼음물보다는 미지근한 물 	2. 청결하도록 더 노력하자  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 외출 후 손 깨끗이 씻기 ☞ 물, 음식은 끓이거나 익혀 먹기
3. 냉장고를 과신하지 말자  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기 	4. 일광화상에는 찬물 찜질  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 차가운 우유나 찬물로 찜질
5. 실내외 온도 차는 적당히  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5℃ 정도 유지 	6. 일사병을 조심하자  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 운동할 때 시간마다 2~4잔 ☞ 챙 넓은 모자와 선글라스
7. 꼼꼼히 자외선 차단  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 오전 11시~ 오후 3시까지 자외선이 가장 강함 ☞ 자외선 차단제 사용 (2~3시간마다 덧바르기) 	8. 열대야 극복하기  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 실내온도는 항상 26~28℃ 유지 ☞ 취침 전 과식 피하기 ☞ 따뜻한 물로 목욕
9. 찬 음식이나 자극적인 음식은 삼가자  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 체온에 민감한 장의 기능이 떨어져서 설사를 유발 	10. 비타민과 단백질을 챙기자  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 열량 보충으로 단백질 섭취 ☞ 과일 채소 등 비타민 섭취

3차흡연 예방 교육

1. 3차 흡연이란? (국립 암 정보센터 제공)

담배 연기가 벽이나 표면에 달라붙은 뒤 빠져나오는 것으로 담배를 피운 뒤 며칠, 몇 주, 심지어 몇 달이 지나도 남아있을 수 있습니다. 3차 흡연은 특히 공간이 좁고, 밀폐된 흡연자의 자동차에서 쉽게 발견할 수 있습니다.

2. 3차 흡연으로 인한 내 가족 체내 니코틴은 얼마나 될까?

실외에서 담배를 피우더라도 담배를 피지 않는 가족의 모발 속 니코틴 농도를 조사해보면 비흡연자 가정보다 **두 배**가량 많이 나온다고 합니다.

3. 3차 흡연의 피해를 줄이려면?

☞ 가장 좋은 방법은 **금연**입니다.

가. 실외에서 흡연한 후 최소 15분이 지난 후에 집으로 들어갑니다

나. 집에 들어가면 샤워를 하고 이를 닦은 후 새옷으로 갈아입고 가족과 만나도록 합니다.

다. 흡연자의 옷은 다른 가족의 옷과 분리하여 밀폐된 용기에 담아 보관한 후 따로 세탁하는 것이 좋습니다.

여름철 모기 대처법

☞ 예방법

- ① 집 주변 고여 있는 물 없애기
- ② 짙은 향수나 화장품 사용 자제
- ③ 야외활동 시 밝은 색의 긴 옷 착용
- ④ 모기퇴치제 올바르게 사용하기
- ⑤ 야외활동 후 반드시 샤워하고 땀 제거하기
- ⑥ 잠들기 전, 집안 점검하기
 - 모기 살충제, 모기향 등 사용 후 반드시 환기
 - 구멍난 방충망 확인 및 모기장 사용

☞ 물렸을 때 대처법

- ① 물린 부위를 비누로 깨끗이 씻는 것이 우선입니다.
- ② 가려워도 가능한 만지거나 긁지 말고,
- ③ 찬찜질로 붓기와 가려움증 가라앉혀요.
- ④ 물린 부위에 침을 바르지 않습니다.
= 침속엔 많은 균들이 있어 상처가 났기도 합니다.
- ⑤ 심하게 붓고 물집이 생기면 병원 치료를 받는다.

온열질환 예방

1. 정의

- 열에 장시간 노출될 경우 발생하는 질환입니다.
- 온열질환은 두통, 어지럼, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상이 나타납니다.
- 온열에 취약한 대상자 : 노인, 어린이, 심뇌혈관 질환자, 고·저혈압 환자, 당뇨병 환자, 신장질환자

2. 분류 및 증상

구분	주요 특성
열사병 (Heat stroke)	<ul style="list-style-type: none"> • 고열(>40℃) • 건조하고 뜨거운 피부(땀이 나는 경우도 있음) • 의식을 잃을 수 있음(중추신경 이상) * 신속한 조치를 취하지 않으면 사망에 이를 수 있음
열탈진 (Heat exhaustion)	<ul style="list-style-type: none"> • 땀을 많이 흘림(≤40℃) • 힘이 없고 극심한 피로(탈수 및 전해질 소실) • 창백함, 근육경련
열경련 (Heat cramp)	<ul style="list-style-type: none"> • 근육경련(어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락)
열실신 (Heat syncope)	<ul style="list-style-type: none"> • 어지럼 • 일시적으로 의식을 잃음(뇌허혈 상태)
열부종 (Heat edema)	<ul style="list-style-type: none"> • 손, 발이나 발목이 부음
기타	<ul style="list-style-type: none"> • 기타 열 및 빛의 영향 • 상세불명의 열 및 빛의 영향

3. 온열질환 예방

폭염대비 건강수칙 세 가지

시원하게 지내기

- ▶ 샤워 자주 하기
- ▶ 외출 시 햇볕 차단하기 (양산, 모자)
- ▶ 청량하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기

물 자주 마시기

- ▶ 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기
- ▶ 건강 상태는 의사와 상담 후 결정

더운 시간대에는 휴식하기

- ▶ 가장 더운 시간대 (보통 12시~오후 5시)에는 휴식하기
- ▶ 날씨가 갑자기 더워질 경우, 건강상태를 살펴보고 휴식도 조절하기

온열질환 응급조치 이렇게 하세요!

의식이 있는 경우

시원한 장소로 이동

옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함

수분섭취

개선되지 않을 경우 119 구급대 요청

의식이 없는 경우

119 구급대 요청

시원한 장소로 이동

옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함

* 의식이 없을 때 물로써 마시게 하면 질식의 위험이 있으니 주의

성교육-성평등이란?

성 평등이란 '성별' 때문에 차별 받지 않는 것을 뜻하며, 성별에 관계없이 개성을 존중받고 자신이 원하는 삶을 자유롭게 사는 것을 말합니다.



성 차별이란?

생각이나 행동에서 여자와 남자를 공평하지 않게 대우, 성을 차별하여 불이익을 주는 것

성 차이란?

태어날 때부터 서로 다른 생식기를 가지며, 성장하면서 신체적 차이가 나타나는 것으로, 여자는 XX, 남자는 XY 염색체를 가지는 것

성 고정관념이란?

남자와 여자의 능력, 특성, 사회적 역할 등에 대해 고정적으로 가지고 있는 생각

나를 나답게 자유롭게..

성평등은 여자와 남자라는 성별을 떠나 각자의 차이를 인정하고 동등한 인격체로 존중하는 것입니다. 성 역할 고정관념이 사라지면 자연스런 감정과 욕구에 따라 행동할 수 있고, 내가 가진 잠재력을 마음껏 발휘할 수 있습니다. 남자다움, 여자다움에서 벗어날 때, 차별과 편견이 사라질 때, 여자와 남자를 구분하고 가르는 대립과 갈등도 사라질 것입니다.

'나다움'을 있는 그대로 인정받는 것, 성 평등은 우리 모두를 위한 것입니다.

여름방학 동안 건강 점검하기!!

학교에서 실시한 건강검사 결과 이상이 있거나 평소 자주 아프거나 불편한 곳이 있었던 학생은 방학을 이용하여 적절한 진료를 받고, 규칙적인 생활과 운동으로 건강한 여름을 보내시기 바랍니다.

♠ **시력검사결과** : 한쪽이라도 0.7이하인 학생 안과검진

♠ **구강검진결과** : 충치, 충치 위험치아, 부정교합 등이 있는 학생은 치과에서 치료 및 상담 받기

♠ **소변검사결과** : 잠혈, 요단백, 뇨당이 나온 경우

♠ **혈액검사결과** : 혈당, AST, ALT, 총콜레스테롤이 높게 측정된 경우

★★ 반복되는 증상(두통, 어지럼증, 기타 통증 등)으로 보건실을 자주 방문 했었던 학생은 방학동안 병원에서 정밀검진을 꼭 받아 보시기 바랍니다.