



6월 보건 소식지

광주광역시 광산구 수완로 105번길 47 수완하나중학교
<http://www.suwanhana.ms.kr>

☎ 보건실
 062) 720-2655

날씨가 더워지고 활동이 많아지는 계절입니다. 건강한 생활을 위해 매일 아침밥 챙겨 먹기, 식사 후 양치질하기, 손 자주 씻기, 긍정적인 생각 등 좋은 생활습관을 실천하시기 바랍니다.

폭염에서의 건강관리

더운 여름 뜨거운 땀별에 오래 서 있다 보면 어지러운 느낌과 함께 눈앞이 캄캄해지면서 쓰러지는 경우도 생깁니다.

이럴 때는 **통풍이 잘 되는 그늘에서 얼마동안 휴식을 취하고**, 옷을 벗거나, 짝 끼는 옷을 느슨하게 해주면 곧바로 회복됩니다.

과도한 더위에 몸의 체온 조절 중추가 마비되 체온이 급격히 상승, 의식장애와 혼수상태를 유발합니다.

이 때는 **환자의 옷을 냉수로 흠뻑 적시고 선풍기 등으로 몸을 시원하게 해준 뒤, 즉시 병원으로 옮겨야 합니다.** 폭염에서의 건강관리를 위해서는 **규칙적인 생활습관과 땀으로 배출된 수분과 염분을 섭취하고, 뜨거운 햇볕 아래 심한 육체 활동이나 운동은 삼가는 것이 무엇보다 중요합니다.**

질환	증상	응급조치
일사병	- 두통, 구역, 구토, 어지럼증 - 피부가 차고 젖어 있으며 체온은 변동 없거나 약간 높음	* 시원한 장소에서 휴식을 취하고 수분 섭취 * 에어컨이 가동되는 환경에서 지내기 * 시원한 물로 샤워 또는 목욕하기
열사병	- 뜨겁고 건조한 피부(땀이 나지 않음) - 체온 40도 이상 - 빠르고 강한 맥박, 두통, 의식저하	* 그늘로 옮기고 119 신고 * 물에 담그거나 젖은 천으로 몸을 감싸 체온 식하기 * 근육이 뻣뻣해 지는 경우 어떠한 음료나 물질을 입에 넣지 말기

알립니다

1학년 건강검진: 4. 15.~10. 25.
 (자세한 사항은 가정통신문을 확인해 주세요.)

여름철 감염병 예방수칙

감염병	원인	예방법
수인성 및 매개질환(세균성이질, 급성위장관 감염)	병원성 세균 등에 오염된 물과 식품의 섭취로 설사, 구토, 발열 증세	· 안전이 확인된 먹는 물 · 조리과정 교차오염 방지 (익힌 음식과 익히지 않은 음식 조리 기구 분리보관) · 개인청결유지 · 음식을 익혀서 먹기
일본뇌염	바이러스에 감염된 작은 빨간집모기에 의해 전파	· 모기방역 · 저녁·밤 시간 어린이 주의 · 예방접종 : 만6세, 12세 각1회 추가접종
비브리오 패혈증	원인균(Vibrio vulnificus)에 오염된 어패류의 생식 또는 바닷물과 접촉 시 피부상처를 통한 감염	· 어패류는 익혀먹고(56℃ 이상 가열), 피부상처가 있는 사람은 해수욕 등 바닷물 접촉에 의한 감염 주의 · 고위험군 주의: -간 질환자, 알콜 중독자, -당뇨병, 폐결핵 등 만성질환자, -위장관질환자, -부신피질호르몬제나 항암제를 복용 중인 자, -면역결핍 환자 등
유행성뇌병	아데노바이러스, 엔테로바이러스 감염	· 철저한 손씻기 · 발병 시 즉시 의료기관 진료
중증열성혈소판감소증후군(SFTS)	중증열성혈소판감소증후군(SFTS)바이러스에 감염된 작은소창진드기에 물려 감염	-진드기에게 물리지 않는 것이 유일한 예방법- · 야외활동(작업 및 등산)시 피부노출 최소화, 기피제 사용 · 야외활동 후, 진드기 물린자극 등 확인하고, 샤워하고, 입은 옷은 바로 세탁

6월 9일은 치아의 날

6월 9일은 만6세 때 영구치가 나온다 하여 6세의 '6'과 영구치의 '9'를 따서 매년 6월 9일을 '구강 보건의 날'로 정했습니다.

가정에서는 학생들이 학교에서 점심식사 후 반드시 이닦기를 할 수 있게 칫솔과 치약을 휴대하거나 사물함에 넣어 둘 수 있도록 챙겨주시기 바랍니다.

▶ 올바른 칫솔질: 하루 4번, 식후 3분 이내, 3분 동안(4.3.3) 플라크가 잘 끼는 치아와 잇몸 경계부위를 잘 닦고, 회전법으로 닦습니다.

혀와 잇몸도 닦습니다.

[그림출처] 천사방



약물 오·남용 예방교육

* 카페인이란?

- 커피콩, 차 잎, 과라나 열매 등에 함유된 각성효과가 있는 성분으로 식품 및 의약품의 원료로 사용됩니다.

* 카페인이 들어있는 식품

- 청소년이 즐겨먹는 탄산음료, 에너지음료 뿐 아니라, 커피, 의약품(진통제, 감기약, 피로회복제), 다이어트 보조식품에 들어 있습니다.

* 청소년의 카페인 하루 허용량

- 하루 커피음료 1개와 에너지음료 1개만 마셔도 최대 일일 섭취 허용량(125mg)을 초과하므로 주의가 필요합니다.

* 고카페인음료는 청소년의 피로해소에 도움이 되나요?

- 고카페인 음료는 시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피로가 몰려와 학습의욕을 떨어뜨립니다.

* 청소년의 고카페인 음료섭취를 줄일 수 있는 방법은?

- ① 졸음이 오거나 목이 마를 때에는 카페인 음료 대신 '물'이나 '주스'를 마십니다.
- ② 최상의 컨디션을 유지하려면 숙면과 충분한 영양섭취가 필수입니다.
- ③ 적당한 운동이나 스트레칭으로 경직된 몸을 풀어주면 잠을 깰 수 있습니다.



퀴즈퀴즈 (6. 21.까지 보건실로 제출)

문제를 모두 맞춘 학생 20명에게는 추첨을 통해 선물을 드려요.

_____학년 _____반 _____번 이름 _____

1. 다음 빈 칸에 알맞은 말을 적으세요.

(5월 보건 소식지 - 보건실 복도 게시판 참고)

- ① 흡연을 하는 학생이 흡연을 하지 않는 학생에 비해 키가 평균 _____ cm 작다는 보고가 있다.
- ② 15세 이전 담배를 피운 사람은 비흡연자에 비해 _____이 20배 높습니다.
- ③ 흡연 시 _____가 발생하여 기억력과 집중력이 감소됩니다.

2. 폭염에서의 건강관리 방법 3가지를 적으세요.

성폭력 예방교육

친밀성과 폭력성은 별개의 문제입니다.

친밀성과 폭력성을 혼동해서는 안됩니다.

상대의 폭력성을 수용하는 것이 사랑은 아닙니다.

성폭력이란 상대방의 동의 없이 강제로 가하는 성과 관련된 신체, 정신, 언어적인 폭력을 포함하는 광범위한 개념입니다. 따라서 **상대방이 원하지 않는데도 성적 행동 등 신체접촉(가벼운 것 포함)을 하는 것은 명백한 성폭력**이며 상대가 중지를 요청할 때는 즉시 그만두고 사과하여야 합니다. 가해자는 장난삼아 가볍게 한 행동이라도 상대방이 성적인 수치심을 느꼈다면 성폭력에 해당합니다.

★ 폭력적 관계에 대한 잘못된 통념들

▪ **내가 그 사람을 진심으로 사랑한다면, 그의 폭력적 행동을 변화시킬 수 있다. (×)**

☞ 만약 당신이 그렇게 느낀다면 당신의 데이트 관계는 위험합니다. 피해자의 행동여부로 폭력 행위가 사라지는 것이 아니라, 가해자 스스로 자신의 행동을 철저히 반성하고 교정할 의지가 있어야 변화가 올 수 있습니다.

▪ **신체적 폭력이 아니라면 그리 심각한 문제는 아니다. (×)**

☞ 언어적, 정서적 폭력은 신체적 폭력만큼 파괴적이고 심각한 결과를 유발할 수 있습니다. 어떠한 형태의 폭력도 용납될 수 없습니다.

▪ **질투와 소유욕은 그가 나를 정말로 사랑한다는 표현이다. (×)**

☞ 지나친 질투와 소유욕은 상대방이 당신을 소유물로 여기고 있다는 뜻입니다. 일반적으로 질투와 소유욕은 폭력과 학대의 초기 형태입니다.

3. 청소년의 카페인 하루 허용량은 얼마입니까?

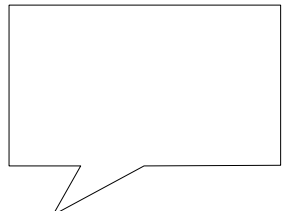
4. 흡연 권유 거절하기

(다음 상황에서 나라면 어떻게 거절할지 말풍선을 채우세요)

(편의점에서)

담배 종류가 정말 많네! 우리 저 중에 하나 사서 피워보자!

친구



나