

7월은 지루한 장마와 함께 본격적인 여름이 시작되는 달입니다. 더위가 시작되면서 찬 음식을 많이 찾게 되고 변질된 음식섭취로 인한 식중독 등 배탈설사가 잦아지는 때이기도 하며 폭염 및 과도한 냉방으로 인해 건강을 해치는 일이 많습니다. 건강한 여름나시기 바랍니다~^^*

냉방병 예방

30도를 웃도는 날씨에도 불구하고 몸이 으슬으슬 춥거나 감기와 유사한 증세를 보인다면 냉방병을 의심해보세요. 무분별한 냉방으로 인해 교실 안밖의 온도차가 커서 오는 냉방병!!

□ 냉방병의 원인

실내(교실)와 밖의 온도차가 섭씨 5~8도 이상 지속되는 환경에서 장시간 머물 때 나타납니다.

갑작스러운 환경 온도의 저하

↓
피부에 가까운 혈관을 급속도로 수축

↓
혈액순환 장애

↓
두통, 소화불량, 몸살, 면역력 저하 등을 초래

또한 냉방병은 레지오넬라균 등 미생물의 침입에 의해서 발생되는데 대형에어컨을 사용하는 곳에서는 에어컨과 연결된 수로에서 자라나 인체에 침입하여 냉방병을 발생시키기도 합니다.

□ 냉방병 예방을 위한 생활수칙

1. 에어컨 필터를 자주 청소하여 청결을 유지한다.
2. 실내.실외 온도차를 5도 이내로 하고, 냉방 중 2시간 마다 5분 정도 환기한다.
3. 에어컨 바람을 피부에 직접 쐬지 않도록 한다.
(무릎 담요로 배를 감싸주세요.)
4. 카페인이 많이 든 커피나 청량음료 대신 따뜻한 물이나 차를 수시로 마셔 수분을 충분히 섭취하고 비타민이 많이 든 제철 과일을 자주 섭취한다.
5. 규칙적인 운동은 필수이다. 한낮의 운동은 피하고 시원한 저녁시간을 이용한다.

폭염주의하세요

폭염은 갑작스럽게 찾아오는 심한 더위로 1일 최고 33°C 이상 2일 이상 지속되는 경우를 말한다. 기후변화로 인한 폭염은 발생 빈도 및 강도가 증가하고 있으며 건강에 큰 영향을 미치고 있다. 또한 기온이 그다지 높지 않은 날에도 습도가 높거나 바람이 약한 날, 혹은 신체가 더위에 익숙지 않을 때에도 주의가 필요하다.

▶ 폭염 관련 질환 및 응급처치 방법 숙지하기



| 관련 질환 | 증상 | 응급조치 |
|-------|---|--|
| 열경련 | 근육경련, 피로감 | * 시원한 장소에서 휴식 * 이온음료(수분) 섭취 * 경련이 중단된 후 활동 자제 * 1시간 후에도 계속될 경우 의학적 조치 필요 |
| 일사병 | 두통, 구역, 구토, 어지럼증, 피부가 차고 젖어 있으며 체온 변동은 없음 | * 시원한 장소에서 휴식취하고 수분 섭취 * 에어컨이 가동되는 환경에서 지내기 * 시원한 물로 샤워 또는 목욕하기 |
| 열사병 | 뜨겁고 건조한 피부(땀이 나지 않음), 빠르고 강한 맥박, 두통, 의식저하 | * 그늘로 옮기고 119 신고 * 물에 담그거나 젖은 천으로 몸을 감싸 체온 식히기 * 의식 없거나 근육이 뻣뻣해 지는 경우 어떠한 음료나 물질을 입에 넣지 말기 |

- 폭염대비 요령 -

- ① 가장 더운 시간대에는 외출 및 운동을 자제.
- 오전 11시부터 오후 4시까지
- ② 시원한 장소 (그늘이 있는 곳 에어컨이 가동되는 공공건물)에서 휴식.
- ③ 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 수분 섭취하기!
- ④ 커튼이나 천을 이용하여 집안으로 들어오는 햇빛을 최대한 차단!
- ⑤ 평상시대로 음식을 섭취하되, 시원한 음식 특히 수분을 함유하고 있는 과일이나 샐러드 같이 소화하기 쉬운 음식을 섭취하기
- ⑥ 느슨하고 밝은 색깔의 면 옷을 입기



음란물 예방



**성을 이용한 광고나 음란물을
우연히 보게 되면 어떤 생각이...**

1. 남자와 여자의 관계에 대해 잘못
생각하여, 상대방을 성적인 대상으로만
보게 된다.
2. 호기심이 생겨 더 자극적인 것이 보고 싶어진다.
3. 음란물에 나오는 행동을 따라하고 싶어진다.
4. 음란물은 성에 대한 가치관을 왜곡시켜서 여성을
단순히 성적 대상으로만 인식하여 여성을
비하하는 가치관을 형성시킨다.

음란물은 그 영상이 충격적이기 때문에 대뇌 우측
부위에서 기억된다. 이 부위에서 기억된 불안, 공포,
혐오감, 수치심, 분노 같은 것들은 사람을 내면적
으로 피해를 만들어 청소년기 인격형성에 치명적인
악영향을 준다. 또한 성인이 되었을 때 건전한
성생활을 어렵게 만든다. 청소년기 성에 대한 정보를
또래 친구나 인터넷에 의존하지 말고 부모님이나 선생님을
통해 올바른 성정보를 얻는다면 밝은 성의식과 성 개념을
정립할 수 있다.

▶ 음란물로부터 자신을 보호하려면...

1. 유익한 TV 프로그램 인터넷을 골라서 보자
2. 성 호기심은 부모님, 선생님과의 대화를 통해 풀어간다.
3. 광고, 음란물에 나타나는 성표현은 과장된 것임을
알아두자.
4. 사람은 소중한 존재이므로 구경거리로 취급되어서는 안된다.
5. 운동, 독서, 음악 감상, 악기, 그림 등 건전한 취미
생활을 즐긴다.

성 범진없는 건강한 휴가



- 카메라, 스마트폰 렌즈 등 반
짝임이 느껴지면, 물*
여부를 확인하세요.
- 불편한 성적인 접촉이나 상황
에 직면했을 때는 거부

의사를 표시합니다.

- 심야에 홀로 배회하는 일이 없도록 합니다.
또한 이어폰을 꽂고 음악을 들으며 걸어가는 것을
삼가 합니다.
- 민박, 펜션 등 피서지의 문단속을 철저히 합니다.
- 모르는 사람과 대화를 나눴거나 호의를 베풀어줘 감
사하다며 음료수나 음식 등을 권할 경우 정중히 사양
합니다.
- 평소 112 웹을 내려 받거나 SOS 국민 안심서비스에
가입해 둡니다.

해외여행시 감염병 주의해요

여름방학을 앞두고 해외여행을 준비하고 있는 학생에게
감염병 예방을 위한 주의사항 등을 안내합니다.

▶ 여행 전 주의사항

- 해외여행질병정보센터홈페이지(travelinfo.cdc.go.kr)에서
여행할 지역의 감염병 유행정보 확인
- 해열제, 설사약 등 구급약과 모기기피제 준비
- 필요한 경우 예방접종을 실시하거나 예방약 복용하기

▶ 여행 중 주의사항

- 수인성, 식품매개 감염병 예방을 위해 손 씻기와 같은 개
인위생수칙 준수, 끓인 물 등 안전한 음용수를 마시고 음식
은 익혀먹기 등
- 지카바이러스 등 모기매개 감염병 예방을 위해 모기에 물
리지 않도록 모기장, 곤충기피제를 사용하고 긴소매, 긴 바
지 착용

▶ 여행 후

- 입국 시 설사 및 발열 증상 등이 있을 경우 공항/항만 검
역소에 신고하기
- 자신의 건강상태를 수시로 확인하여 감염병이 의심될 경우
가까운 보건소나 의료기관을 방문하여 진찰받기

방학 중 건강상태 점검하세요!

▶ 반복되는 증상(두통, 어지럼증 등)이나 통증, 피부 상처 이
외의 문제로 보건실을 자주 방문 했었던 학생은 꼭 병원에
서 정밀검진을 받아 보시기 바랍니다.

▶ 치아우식증(충치)과 치주질환은 치료를 해야하며 심한 덧
니나 주걱턱은 교정이 필요하므로 치과 상담 및 필요시 교정
치료를 시작한다면 적응이 훨씬 쉬워집니다.

▶ 시력이 어느 한쪽이라도 0.6이하인 학생은 안과를 방문
하여 적절한 조치를 취하고, 안경을 쓰고 있는 학생은 6개
월마다 정기검진을 받아 정확한 교정이 되도록 합니다.

▶ 소변검사 결과 : 잠혈, 요단백, 뇨당이 나온 경우 정밀검진
이 꼭 필요합니다.

▶ 비염·축농증·편도선염·중이염 등이 있는 학생은 이비인
후과를 방문하여 적극적인 치료를 하도록 합니다.

▶ 1학년 신입생 건강검진을
통하여 건강문제가 발견된 친
구들은 반드시 재검사를 하도
록 합니다!!^^

