



여름방학 건강관리 안내

장마철 덥고 습한 날씨에 불쾌 지수까지 부쩍 상승하지만, 곧 다가올 여름방학을 준비하면서 더위로 인한 스트레스를 조금 날려보내는건 어떨까요?

방학 중에는 평소 몸에 이상이 있거나 정기 검진이 필요한 학생은 적절한 진료를 받고, 모두 규칙적인 생활과 운동으로 건강한 여름을 보냅시다^~^



여름철 건강관리 방법

[열대야]

- 낮의 기온이 30도 이상이고, 밤과 낮의 온도 차이가 5도 이내
- 여름철 밤 기온이 25도 이상.
- 열대야는 수면 부족과 일상생활에 대한 리듬을 깨고 질병에 대한 저항력을 떨어뜨립니다.

[냉방병]

- 에어컨의 사용으로 실내와 온도차가 5도 이상 되면 신체리듬이 깨어져 발생합니다.
- 특히, 필터 청소를 자주 하지 않거나 실내 환기를 자주 하지 않을 경우, 에어컨에서 증식된 세균이 호흡기를 통하여 인체로 들어오며 호흡기질환 및 두통, 근육통, 무력감 등의 증상이 나타납니다.



⊙여름철 건강관리 방법⊙

첫째, 수분을 유지하세요!

- 우리 몸의 60% 이상이 수분으로 구성
- 수분은 섭취량과 배설량이 균형을 이룰 것
- 섭취량 감소 시 탈수 현상, 갈증, 불안감 피로감.
- 땀을 많이 흘린 경우엔 마시는 물에 천일염(굵은소금)을 넣어 전해질을 보충합니다. (너무 찬 음료는 피합니다)

둘째, 철저한 식중독 예방!

- 식 재료 만지기 전에 손 씻기
- 여름철엔 음식을 한 번 먹을 만큼만 조리한다.
- 남은 음식은 식힌 다음 냉장고 보관하되 2일을 넘기지 않도록 하며 돼지고기는 완전히 익혀서 먹기

셋째, 열대야와 냉방병 극복하기!

- 저녁 식사는 잠자기 4시간 전에, 잠들기 2시간 전에 미지근한 물로 샤워합니다. 오후 시간대 카페인 음료는 NO!
- 새벽이나 해가 진 뒤 20~30분 정도 가벼운 운동하기
- 실내외 온도 차이를 5도 이내로 하고 에어컨 직접 쐬지 않기, 따뜻한 물 마시기, 긴소매 옷 준비
- 에어컨은 밀폐된 공간에서 사용하기 때문에 환기에 유의해야 하고 틈틈이 바깥 공기를 쐬도록 합니다.

모기 매개 감염병 주의

□ 국내에서 발생하는 모기 매개 감염병: 말라리아, 일본뇌염



열록날개모기류
- 말라리아



집모기류
- 일본뇌염, 웨스트나일열



숲모기류
- 뎅기열, 황열, 치쿤구니아열, 지카바이러스 감염증

□ 국내 모기 매개 감염병의 증상

▶ 말라리아의 증상

초기에는 **오한, 발열, 발한** 등이 나타나고, 48시간 주기로 반복됩니다.



오한



발열



발한



두통



설사



구토

▶ 일본뇌염의 증상

일본뇌염에 감염된 모기에 물린 후 **5~15일 이후** 증상이 나타납니다.

대부분 **무증상**이거나 **무기력증, 발열** 증상을 보이며 종종 **두통, 복통, 구토** 등이 나타날 수 있습니다.



무기력증

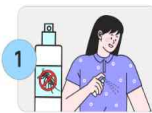


발열



두통

□ 모기매개 감염병 예방수칙



1

3~4시간 간격으로
기피제 사용하기



4

모기장 사용 및
구멍 난 **방충망** 확인하기



2

야간 야외활동 **자제**하기



5

고인 물 **제거**하기



3

야간 야외활동 시
밝은색 긴소매 착용하기



6

향수·화장품 **자제**하기

수인성·식품매개 감염병 주의

- 수인성·식품매개 감염병: 오염된 물이나 식품 섭취로 감염되며, 주로 설사, 복통, 구토 등의 장관감염 증상을 보이는 감염병
- 가장 많이 발생하는 시기: 늦봄~9월까지 가장 많이 발생



<최근('23-'24년) 세균성 수인성·식품매개감염병 집단발생 추이>

- 기온이 습도가 높아지면 병원성 미생물이 활발하게 증식하여 세균성 수인성·식품 매개 감염병 발생 위험이 증가합니다. 병원균에 오염된 식음료를 섭취하거나 식재료를 부적절하게 조리·보관하는 경우 발생할 수 있음.

- 수인성·식품매개 감염병 6대 예방 수칙

1 흐르는 물에 **30초 이상** 비누로 손 씻기

4 채소, 과일은 **깨끗한 물에 충분히 씻어** 먹기

2 음식은 **충분히 익혀** 먹기

5 설사 증상이 있는 경우 **음식 조리 및 준비 금지**

3 물은 **끓여 마시기**

6 **위생적으로 조리하기**
※ 칼, 도마 조리 후 소독, 생선·고기·채소 등 도마 분리 사용

※ 비브리오 패혈증 주의(여름철 해산물 섭취 조심!)

- 감염경로: 해산물을 날로 먹거나 덜 익혀서 먹을 경우, 상처 난 피부가 오염된 바닷물에 접촉할 경우
- 증상



※ 대부분 증상 발생 24시간 내 하지에 피부 병변*이 발생합니다.

* 발진·부종으로 시작해 수포가 형성되고, 과사성 병변으로 진행 가능

- 증상 발생 시, 약 50% 치사율로 즉각적인 치료 중요!
(★ 특히, 간질환자, 만성질환자, 면역저하자 등은 조기진단과 신속한 치료를 해야 함.)

- 예방 수칙



고위험군 ※ 특별히 주의해 주세요!

간 질환자(만성 간염, 간경화, 간암 등), 알코올 중독자, 면역저하자 등은 고위험군으로 각별한 주의가 필요합니다.

냉방병으로 오해하기 쉬운 레지오넬라증

□ 레지오넬라증이란?

- 레지오넬라균에 의한 호흡기감염증으로 레지오넬라균은 호수나 냇가 등 자연환경에도 있으나, 건물 내 급수시설, 특히 25~45도의 따뜻한 물에서 잘 자라는 것으로 알려져 있음.

□ 레지오넬라증은 어떻게 감염되나?

- 작은 물방울 입자 형태의 레지오넬라균이 호흡기를 통해 인체에 흡입되어 감염이 발생하지만, 일반적으로 사람 간 전파는 되지 않습니다. 주요 감염원은 대형 건물의 냉방설비와 관련된 냉각탑 수, 샤워 시설·온수, 목욕탕 및 수영장의 목욕물, 분수대 등의 급수시설입니다.

□ 레지오넬라증의 증상은?

- 1) 레지오넬라 폐렴(폐렴 형): 노출 후 2~10일 후에 기침, 발열, 오한, 두통, 근육통, 숨이 가쁜 증상을 동반하고 증상이 심하면 호흡곤란이 발생할 수 있음.
- 2) 폰티액 열(독감형): 대부분 노출 후 24~48시간 이내 초기 독감과 비슷한 호흡기 증상이 나타나고, 보통 특별한 치료 없이도 1주일 이내 자연적으로 회복됩니다.

□ 레지오넬라증의 예방 수칙은?

- ▶ 일상생활에서는
 - 1) 장기간 사용하지 않은(1주일 이상) 수도꼭지와 샤워기를 분리하여 세척한 후 2분 이상 냉·온수를 흘려보낸 뒤 사용하는 것을 권장
 - 2) 가습기 사용 시 매일 물을 교체하고, 청소 이후 완전히 건조된 상태에서의 사용을 권장
- ▶ 시설관리 측면에서는
 - 1) 급수시설은 주기적인 청소 및 소독을 권장
 - 2) 수온 및 소독제 잔류 농도를 철저히 관리하는 것을 권장

여름철 물놀이 수칙

물놀이 안전수칙

꼭 기억해 주세요!

- 물놀이 전에는 **일기예보**를 꼭 확인해주세요!
- 물에 들어가기 전 **심장에서 먼 손** (다리 → 팔 → 얼굴 → 가슴)으로 물을 적시고 간단한 **준비운동**하는 것을 잊지 마세요!
- 물놀이나 수상 스포츠를 할 때에는 몸에 맞는 **구명조끼**를 꼭 착용해 주세요!
- 건강이 좋지 않을 때, 배가 고플 때, 식사 직후에 특히, 음주 후에는 **물놀이를 삼가주세요!**
- 어린이는 보호자**와 항상 함께해 주세요!
- 물놀이 **위험구역, 금지구역**에는 출입을 삼가주세요!

물놀이 사고 발생 시

- 주위에 소리쳐 알리고 119 신고!**
- 주변의 부력 있는 물건(튜브, 스티로폼) 이용!**
- 인공호흡, 심폐소생술 등 응급처치 실시!**

그냥 뛰어들면 큰일 나요!

마약 예방 수칙

우리 모두를 위한 마약예방 수칙

주의

- 친구의 유혹, 호기심에 의한 약물 사용에 주의하세요.
- 개인정보를 함부로 공개하지 않아요.
- 일상에서 마약이라는 단어와 표현을 사용하지 않아요.

우리 모두를 위한 마약예방 수칙

의심

- 낯선 사람이 주는 음식은 먹지 않아요.
- 인터넷 상에서 모르는 사람과 대화할 때는 주의해야 해요.

우리 모두를 위한 마약예방 수칙

거절

- 마약과 관련된 권유나 부탁은 반드시 거절해요.
- 난 간담을 해치는 마약을 하고 싶지 않아요.

우리 모두를 위한 마약예방 수칙

신고

- 마약 관련 불법 행위가 의심된다면 즉시 112에 신고해요.
- ※ 신고인의 인적사항은 비밀로 보장해요.

♣ 우리 모두를 위한 마약 예방 수칙

- 1) 친구의 권유나 호기심으로라도 약물 사용에 빠질 수 있음을 경계합니다.
- 2) 마약이라는 표현을 장난처럼 쓰지 않도록 지도해 주세요.
- 3) 인터넷이나 SNS에서 모르는 사람과의 대화, 낯선 사람이 건네는 음식을 절대 먹지 않기 등을 지도해 주세요.

구분	기관	신고 및 상담채널
신고, 수사	검찰	1301
	경찰	112
청소년 마약예방, 재향 상담	24시 용기한걸음센터	1342

성범죄 없는 건강한 휴가

- 카메라, 스마트폰 렌즈 등 반짝임이 느껴지면, 몰카 여부를 확인하세요.
- 불쾌한 성적인 접촉이나 상황에 직면했을 때는 거부 의사를 표시합니다.
- 심야에 홀로 배회하는 일이 없도록 합니다.
- 이어폰을 꽂고 음악을 들으며 걸어가는 것을 삼갑니다.
- 민박, 펜션 등 피서지의 문단속을 철저히 합니다.
- 모르는 사람과 대화를 나눴거나 호의를 베풀어줘 감사하다며 음료수나 음식 등을 권할 경우 정중히 사양합니다.
- 평소 112 웹을 내려받거나 SOS 국민안심서비스에 가입해 둡니다.
- CCTV가 없는 곳은 주의해서 다닙니다.
- 밤에 자녀를 혼자 두지 않고, 보호자 없이 학생들끼리 밤에 모이지 않도록 합니다.
- 이상한 행동하는 사람은 얼른 피하고 가까이 있는 어른들에게 도움을 요청하세요.
- 부모님은 자녀의 하루 일정을 알고 계시고, 자녀가 어떤 이야기라도 편안하게 이야기하도록 격려해주세요 :))

도움을 요청해요.

· 학교 : 보건실, 상담실 · 상담기관 : 여성긴급전화 1366 청소년전화 1388
· 상담 · 신고기관 : 학교폭력 · 성폭력 신고 117 성폭력피해자 통합지원센터

7월 28일은 세계 간염의 날

세계 간염의 날은 바이러스성 간염에 대한 인식을 높이고 예방 및 관리 강화를 촉구하기 위해 2010년 제63차 세계보건총회에서 제정되었습니다.

매년 7월 28일은 간염의 날로 기념되며, WHO는 각 해마다 구체적인 캠페인 주제를 발표합니다.

2025년의 주제인 "간염 없는 미래"는 특히 2030년까지 간염 퇴치를 목표로 하는 WHO의 지속적인 노력의 일환입니다.



주요 간염 한눈에보기

	A형 간염	B형 간염	C형 간염
원인	A형 간염 바이러스	B형 간염 바이러스	C형 간염 바이러스
감염경로	오염된 음식물 / 환자와의 직접 접촉 및 혈액	바이러스에 오염된 혈액이나 기구 / *주산기 감염	바이러스에 오염된 혈액
증상	근육통, 발열, 몸살, 황달 등	피로감, 메스꺼움, 황달	(70~80%무증상) 몸살, 메스꺼움, 피로감
잠복기간	15일~50일	1~4개월	2주~6개월
합병증	전격성 간염, 간부전 등	간암, 간경변 등	
예방백신	있음	있음	없음
예방법	개인위생 준수, 예방접종	혈액 등 감염경로 차단	



A형 간염 예방이 최선!

- ✓ 미리 예방 백신을 접종해주세요
- ✓ 손씻기 등 개인위생을 철저히 지켜주세요
- ✓ 물 끓여 마시기, 음식 익혀 먹기

B형 간염, 만성화를 조심해야!

- ✓ 백신을 접종해 간염 항체를 만들어주세요!
- ✓ 손톱깎이, 면도기 등 개인용품의 공유를 피해주세요
- ✓ 주사바늘이나, 침의 재사용 금지
- ✓ 만성 B형 간염은 간염, 간경변으로 이어질 수 있으니 1년에 한두 번 정기검진을 받는 것이 좋습니다

4/7

C형 간염, 정기검진 필수

- ✓ 손톱깎이, 면도기 등 개인용품의 공유를 피해주세요
- ✓ 주사바늘이나, 침의 재사용 금지
- ✓ 간암, 간경변 등 만성화로 이어질 수 있으니 C형 간염 꼭 한번 검진받아 보세요.



방학기간 중 건강관리 계획

- ▶ 1학년 건강검진 결과 이상소견 보인 학생은 정밀검진을 받습니다.
- ▶ 시력이 한쪽이라도 0.7이하인 학생은 검진을 받고, 안경을 쓰고 있는 학생은 6개월마다 정기 검진을 받습니다.