



7월 보건 소식지

2022. 7. 1. (금)

경 바 위 초 등 학 교
시흥시 수인로3247번길 59
대표번호 : 031-503-1070

날씨가 더워지고 기온이 올라가면서 각종 감염병의 발생 높아지는 시기입니다. 손 씻기, 음식물 익혀서 먹기, 규칙적인 생활하기 등을 통해 건강한 여름을 보내시기를 바랍니다.

건강한 여름나기 이렇게 준비해요



물 자주 마시기



- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기
- * 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취

시원하게 지내기



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

더운 시간대에는 휴식하기



- 가장 더운 시간대 (낮 12시~오후 5시)에는 휴식하기
- * 갑자기 날씨가 더워질 경우, 건강상태를 살펴며 활동강도 조절하기

매일 기온 확인하기



- 매일 기온, 폭염특보 등을 확인하여 폭염 시 야외활동 자제하기

! 이런 분들 조심하세요!



고령자 및 독거노인



야외근로자



만성질환자
(고혈압, 심장병, 당뇨, 뇌졸중 등)



어린이



여름철에는
기온, 폭염특보 등을
매일 확인하세요!

감기인가??



■ 감기와 비슷한 '냉방병' 예방법

실내는 냉방 때문에 시원하지만 실외는 무더위와 싸워야 하는 여름입니다. 지속적으로 반복되다보니 가벼운 감기증세랑 비슷한 냉방병이 있을 수 있습니다.

▶▶ 이렇게 해요~

1. 실내외 온도차는 5~6도 정도로 유지하기!
2. 실내 공기 자주 환기 시키기!
3. 과일, 비타민C 섭취로 면역력 높이기!
4. 물, 음료 등 충분한 수분섭취!
5. 에어컨의 찬 공기가 몸에 직접적으로 닿지 않게 하기! (실내가 춥다고 느껴지면 긴소매 옷을 입어요.)
6. 앉아만 있지 말고 체조, 스트레칭 등을 통해 면역력을 키워 키 성장에도 방해 받지 않도록 해요!



● 스마트폰과 미디어 사용 ●

▶ 스마트폰의 적절한 이용 시간

- **1~2시간 이하 사용**
(미국소아과학회의 초중고 학생 권고 사항)
- 미디어에 노출되면 시각중추만 자극하고 사고를 담당하는 **전두엽을 활성화하지 않기 때문에 언어 발달에 부정적인 영향을 끼칩니다.**
- 오감을 통해 보고 느끼고 경험을 통해 뇌가 성숙하지만 스마트폰을 지나치게 많이 쓰면 방해가 됩니다.
- 우리나라 정신건강의학과 전문의들은 전반적으로 2시간 이하의 사용이 적절하다고 합니다.

▶ 전문가가 권장하는 스마트폰 사용법

첫째, 스마트폰을 무조건 못하게 하고 줄이는 것이 아니라 아이의 조절능력과 자제력을 키우는 것이 중요합니다.

- 일방적인 지시 보다 올바른 사용법에 대해 말하고 스스로 조절하도록 동기 심어주기
 - 스마트폰이 필요할 때에만 사용하는 습관을 들이고, 연령에 맞는 참고 견디는 연습을 하도록 돕기
- 둘째,** 아이와 함께 놀아 주고 공감해주세요.

셋째, 부모의 스마트폰 사용습관을 점검해야 합니다.

넷째, 스마트폰을 끌 때에는 반드시 자녀 스스로 끌 수 있도록 유도합니다.

다섯째, 스마트폰을 건전하게 사용할 수 있도록 도와주는 어플을 설치합니다.

예) 그린아이넷(www.greeninet.or.kr)



<출처 : 교육부 학생건강정보센터>

● 약물 오남용 예방 ●

▶ 마약류란?

일반적으로 느낌, 생각 또는 행태에 변화를 줄 목적으로 섭취하여 정신에 영향을 주는 **향정신성 물질**. 좁은 의미로는 생산, 판매, 사용이 금지된 불법약물을 지칭하고, 법률적으로는 「마약류관리에관한법률」에 정의된 마약, 향정신성의약품 및 대마를 총칭

▶ 마약류 및 약물남용에 따른 폐해

- 의존성, 통제장애, 사회성 장애, 위험한 사용, 내성 및 금단증상
- 신경 조직망 손상으로 정상적인 생활 불가
- 기억력 감퇴, 집중력.판단력 장애 발생
- 뇌-간-심장 등 신체 각 기관 손상 가능
- 환각 상태에서 범죄 유발

▶ 마약류가 인체에 미치는 영향

- 뇌 : 뇌손상, 기억력 손상, 뇌부종, 뇌출혈, 편집증, 환각 등
- 코, 귀 : 흡입제는 코와 입 주위 혈고 후각 기능 문제 청각 장애 발생 가능성 있음
- 입 : 흡연은 이를 누렇게 하고 잇몸병 발생
- 심장 : 흡입제는 심장의 활동 억제하여 사망에 이르게 함. 필로폰은 심혈관 문제, 부정맥, 뇌졸중, 심근 경색 등
- 폐 : 호흡곤란, 폐렴, 기관지염 등에 걸릴 수 있음
- 간 : 스테로이드 장기 및 과다사용은 간 종양, 피가 찬 낭종, 간 파열 등
- 신장: 흡입제는 신장 조직에 영향을 주어 면역계통 질환에 원인 제공, 엑스터시 사용자는 신부전증에 걸릴 수 있음
- 피부 : 흡입제는 얼굴빛이 노랗고 윤기가 없어짐, 스테로이드 사용은 얼굴 전체 피부병, 주사기 사용자는 피부 농양 발생 가능성 있음.
- 뼈 : 흡입제는 뼈 속의 골수 손상, 키 성장에 문제, 백혈병, 재생불량성 빈혈 유발 가능성 있음.

마약류 및 약물남용 예방상담

-경기도 마약퇴치운동본부-

1899-0893

서울 **080-022-5115**

경기 **080-257-5115**

강원 **033-251-6115**

인천 **080-031-5115**

<출처 : 교육부 학생건강정보센터>