

13. 나 건강 선생님의 좌충우돌 에피소드(여름 편)

학습목표

1. 여름에 발병할 수 있는 질병에 대해 이해할 수 있습니다.
2. 여름철 질병에 대한 예방법 및 치료법을 알 수 있습니다.

학습내용

- ◆ 여름에 발병하는 질병
- ◆ 예방법 및 치료법

식중독

음식이나 물에 의해 발생 되는 것으로 감염, 독소에 의한 질환

증상



구토, 설사, 복통 등 소화기관에 나타남

식중독을 일으키는 원인

- 세균등 미생물 감염
- 미생물이 생산한 독소에 의한 것
 - 미생물이 생산한 독소 음식물은 다시 끓여도 독소 없어지지 않음.

식중독 예방의 3원칙

1. 손이나 조리기구를 통해 묻히지 않는다.
2. 오래 두어 증식시키지 않는다.
3. 가열하여 없앤다.



식중독 생기면 바로 병원
손 씻는 개인위생과
음식물 청결 관리 중요

일사병

머리와 목에 강한 태양광선으로 고온상태가 되고 체온조절, 수분과 전해질이 소실되어 나타남.

증상



탄력감, 현기증, 발열, 두통, 구역질, 안면창백 등이 나타남

일사병 이기는 방법

- 시원하게 하고 그늘진 장소로 이동
- 의복을 느슨하게 한다.
- 입으로 물을 충분히 먹도록 한다.

일사병에서 열사병
(의식을 잃고 체온상승)
진행 경우 즉시 몸을
시원하게 하고 병원으로
이송

여름철에는 평소
충분히 물을 마시는
것이 좋다

일사병 예방을 위해
모자를 쓰고
꽉 끼는 옷을 피한다.

냉방병



과도한 냉방 후, 두통 무력감 소화 불량 등의 감기와 비슷한 증세

냉방병 이기는 방법

- 실내와 실외 10도 이상 차이 나지 않게 하고 실내 환기.
- 에어컨을 직접 쐬는 곳은 옷을 챙겨 입는다.

레지오넬라균 - 대형 냉방 시설 중, 에어컨 냉각수 소독 미비로 생김
균에 의한 냉방병은 고열, 오한, 폐렴 증상

병원 치료

생맥산 보약

- 마른인삼과 오미자 10g 맥문동20g과 1L물에 한 시간 정도 끓이고 시원하게 복용
- 생맥산은 더운 여름철의 원기 회복의 좋은 한방차.



일광화상

햇볕에 직접 몇 시간 그을리면 피부가 따갑고 물집생기는 화상

일광화상 주의점

- 특히 자외선 11시~3시까지 강한 자외선 주의
- 선탠은 피부주름과 검버섯 피부암을 일으키므로 절대 좋지 않다.

일광화상 이기는 방법

- 자외선의 직접 노출을 적게 한다.
- 자외선이 강한 한낮에 햇볕 쬘기 30분전에 일광차단지수15이상의 일광차단제를 노출피부에 바릅니다.
- 일단 일광화상을 입은 후, 냉 찜질과 감자 팩으로 피부진정

수박

한의학 적으로 수박은 여름에 좋은 음식.
천연의 해열제이고 더위를 식히고 갈증을 멈추는데 좋은 작용

유행성 각 결막염



아데노바이러스 감염에 의한 눈병

증상



갑자기 한쪽 눈에 이물감과 눈물이 나며 밝은 빛에
눈이 부시며 통증이 있는 증상

각 결막염 주의점

- 한쪽 눈에서 수일 후 다른 쪽 눈도 그 증상으로 옮음.
- 대부분 유행성 각 결막염은 후유증이 없다면 2,3주정도면 자연히 낫는데 전염력이 강해 예방이 중요하다
- 증상이 생긴 뒤 7일~10일이 제일 전염력이 강하다.

예방

학교 같이 집단 활동지역의 철저한 예방

안대는 안 하는 것이 좋고 손을 자주 씻고 비누와 수건은 반드시 따로 쓴다.