

# 7월 보건소식

발행일 : 2020년 7월 1일

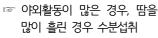
발행인 : 교 장 편집인 : 보건교사

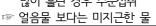
# 여름철 건강관리 수칙

# 1. 수분을 잡아라

#### 2. 청결하도록 더 노력하자



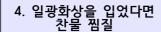




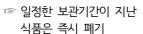


- 외출 후 손 깨끗이 씻기
- ☞ 물, 음식은 끓이거나 익혀 먹기

#### 3. 냉장고를 과신하지 말자









☞ 차가운 <del>우유나</del> 찬물로 찜질

#### 5. 실내외 온도차는 적당히

#### 6. 일사병을 조심하자



☞ 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5°C 정도 유지



- ☞ <del>운동</del>할 때 시간마다 2~4잔 ☞ 챙 넓은 모자와 선글라스
- 7. 꼼꼼히 자외선 차단

#### 8. 열대야 극복하기



- ☞ 오전 11시~ 오후 3시까지 자외선이 가장 강함
- ☞ 자외선 차단제 사용 (2~3시?마다 덧바르기)



- ☞ 실내온도는 항상 26~28℃ 유지
- ☞ 취침 전 과식 피하기
- ☞ 따뜻한 물로 목욕

## 9. 찬 음식이나 자극적인 음식은 삼가자

#### 10. 비타민과 단백질을 챙기자



☞ 체온에 민감한 장의 기능이 떨어져서 설사를 유발





☞ 열량 보충으로 단백질 섭취 ☞ 과일 채소 등 비타민 섭취

# 코로나19 예방을 위한 에어컨 이용수칙

# 🄰 일반원칙 🌕

- 에어컨 사용 시 실내공기가 재순환되고 바람으로 인해 비말이 더 멀리 확산될 우려가 있으므로 환기, 풍량에 주의하여 사용해주세요.
- ▶ 에어컨 사용으로 실내공기가 오래 머물게 되면 감염위험이 높아질 수 있기 때문에 신선한 외부 공기로 환기를 자주해줘야 합니다.
- ▶ 에어컨 바람이 사람의 몸에 직접 닿지 않도록 하고 바람의 세기를 낮춰서 사용하세요.



- ▶ 창문을 닫고 에어컨을 사용하되, 2시간마다 1회 이상 환기해주기
- ▶ 환기 시에는 가급적 자연환기하며, 창문을 개방하여 맞통풍하기
- ▶ 에어컨 바람의 방향은 사람에게 직접 향하지 않 게 하며 바람의 세기는 약하게 하기
- ▶ 환기가 불가능한 밀폐시설에서 에어컨을 사용할 때에는 모든 이용자가 마스크를 착용하도록 하고 시설 내의 소독을 자주 실시하며 유증상자가 시 설을 이용하지 않도록 사전안내, 출입관리 강화하기

# 청소년이 알아야 할 디지털성범죄 예방수칙

# 이들성소년이 알아야 알 디지털성범죄 예방 7가지 <mark>안전수칙</mark>

- ✓ 나와 타인에 대한 개인정보를 몰리거나 전송하지 않습니다!
- ✓ 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷 링크나 파일을 클릭하지 않습니다!
- ✓ 타인의 동의 없이 사진, 영상을 찍지도, 보내지도, 보지도 않습니다!
- ✓ 타인의 사진, 영상에 성적 이미지를 합성하지 않습니다!
- ✓ 타인의 사진, 영상을 퍼뜨리겠다고 위협하지 않습니다!
- ✓ 잘 모르는 사람이 개인정보를 물거나 만남을 요구하면 어른에게 알립니다!
- ✓ 촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때 전문기관에 도움을 요청합니다! (☆1365)

"사진이나 영상의 불법촬영·유포, 이를 빌미로 한 협박, 사이버 공간에서의 성적 괴롭힌 등으로 어려움을 겪을 때, 디지털 성범죄 피해가 지원센터"(☎02-735-8994), 여성긴급전화1366(☎지역번호+1366), 정소낸상담1388(☎지역번호+1388)에서 지원받을 수 있습니다."

- \*영상물 삭제, 수사 근거자로 수집, 심리치료, 무료 법률 상담 등을 지원합니다
- ※ 정부는 디지털성범죄를 엄중 처벌하고 피해자 지원을 강화하는 등 법·제도 개선에 최선을 다할 것이며, 보호자·이동·청소년을 위한 메범 교육에도 흰쓰겠습니다.
- ※ 행동 안전수칙은 여성기족부가 한국여성인권진흥원, 청소년상담복자개발원 등의 의견을 들어 제작하였으며, 대상 연령 및 학습 현장 등을 고려하여 수취 내용을 변경해 사용 가능합니다.

# 데이트 성폭력 예방법

- ◈ 상대와 평소에 성에 관해 터놓고 진지한 대화를 나 누어보세요. 성에 대한 자신의 의견을 충분히 말할 수 있어야 합니다.
- ◆ 데이트 중에 조금 이상한 기분이 든다면 그 직감을 믿으세요. 우선 그 자리를 피하세요.
- ◈ 어디서든 혼자 택시를 타고 집에 돌아올 수 있도록 비상금을 소지하십시오.
- ◈ 내가 원치 않는 성적 행동을 상대가 하면 "저리 비켜!", "손 치워!"라고 단호한 목소리로 말하세요.
- ◈ 특히 첫 데이트에 주의하세요. 공공장소에서 데이트 를 하고, 전화를 할 수 있는 여건이 되는 곳에서 만나 세요.

#### 비민예방을 위한 5가지 예방수칙

비만 예방을 위해 가정에서 함께하는 행동수칙 5가지

#### 적정 체중을 알고 있나요?

아이의 성장 과정에 따른 적정 체중을 알고 있습니까? 비만 예방의 첫걸음은 신장과 성장곡선에 따른 '적정 체중' 알기에서 시작합니다.

#### 전는 즐거움을 알고 있나요?

생활 속 운동 실천의 첫걸음, 바로 걷기입니다. '운동

해야 한다'라는 스트레스보다는 움직임으로써 느낄 수 있는 즐거움을 가족과 함께 찾아 주세요.



# ● 건강한 식사, 같이 하고 있나요?

낮에 받은 스트레스, 매운 야식으로 풀지는 않나요? 바쁘다고 패스트푸드•외식만 하진 않나요? 가정에서의 식습관은 그대로 아이가

배웁니다.

◆ 충분한 수면, 지키고 있나요? 수면시간 부족은 비만의 위험 요소입니다.

충분한 휴식과 수면시간을 가지세요.

# 가족과의 시간, 지키고 있나요?

집에서 가족과 함께 있는 시간에 전자기기만 보고 있나요? TV
- 인터넷 - 스마트폰 사용 시간은 비만 발생과 비례합니다.

# 면역력을 높이는 5가지 방법

- 1. 스트레스를 담지 말고, 자주 웃자.
- ☞스트레스는 자율신경의 균형을 떨어뜨려 과도한 긴 장상태가 되어 면역 기능을 저하한다.
- 2. 수면시간 시간 전에 충분히 반신욕을 하자.
- 교수면이 부족하면 재생력과 면역 기능도 떨어진다. 숙면을 위해 반신욕은 혈액순환, 몸을 따뜻하게 해주어 숙면에도 좋은 영향을 준다.
- 3. 면역력을 강화하는 식품을 섭취하자.
- ☞고구마, 녹차, 생강, 마늘 등으로 면역력을 향상한다.
- 4. 하루 30분씩 땀나는 운동을 하자.
- ☞하루 30분 이상은 유산소운동을 통해 몸 인에 있는 활성산소 배출하기
- 5. 몸을 따뜻하게, 적정 체온을 유지하자.
- ☞몸을 따뜻하게 하는 음료수를 마시거나 족욕이 좋다.

#### 모기 피하는 방법

모기를 통하여 일본되염, 지카바이러스, 말라리아, 뎅 기열 등의 감염병에 노출될 수 있습니다. 모기를 피해 감염병을 예방합시다.

- 첫째, 야외활동 시 밝은색의 긴 바지와 긴 소매의 옷을 입어 피부 노출을 최소화하고, 모기가 흡혈하지 못하게 품이 넓은 옷을 착용하는 것이 좋다.
- 둘째, 노출된 피부나 옷, 신발 상단, 양말 등에 모기 기피제를 사용하고, 야외활동 시 모기를 유인할 수 있는 진한 향수나 화장품 사용은 자제하는 것이 좋다.
- 셋째, 가정 내에서는 방충망 또는 모기장을 사용하고, 캠핑 등으로 야외 취침 시에도 텐트 안에 모기 기피제가 처리된 모기장을 사용하는 것이 좋다.
- 넷째, 매개모기 유충의 서식지가 될 수 있는 집주변의 웅덩이, 막힌 배수로 등에 고인 물을 없애서 모기가 서식하지 못하게 한다.