

7,8월 보건소식지

발행일 : 2025.07.
담당: 보건교사

무더운 여름, 내 몸은 내가 지킨다!

더위를 이기자! 폭염대비 건강수칙

시원하게 지내기

⇒ 얼굴이 빨개지고 어지러울 수 있어요.
시원한 그늘에서 휴식을 취해요.

⇒ 찬물수건으로 찜질하기

- 햇볕으로 인한 가벼운 화상에 도움이 돼요



물 자주 마시기

⇒ 땀을 많이 흘리면 몸속 물이 부족해지는 탈수가 와요. 운동 후에는 꼭 물을 마셔주세요.

더운 시간대에는 활동 자제하기

⇒ 오전 11시~오후 3시는 가장 더운 시간으로
실외 활동은 아침이나 늦은 오후 시간에 해요.

⇒ 자외선 차단제를 바르고, 모자를 써주세요.

식중독 예방수칙

✓ 식중독이 뭐예요?

상한 음식이나 세균이 많은 음식을 먹고
배가 아프거나 설사를 하는 거예요.
심하면 토하고 열이 나기도 해요.



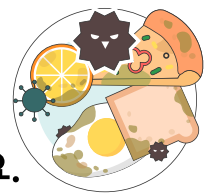
여름에 더 많이 발생하는 이유는? ✓



더운 날씨에는 음식이 빨리 상하고,
세균이 자라기 좋은 환경이기 때문이에요.

✓ 식중독 예방 방법

- 음식을 먹기 전 **냄새**를 맡고,
냄새가 이상하면 절대 먹지 않아요.
- **상온에 오래 둔 음식**은 먹지 않아요.
- 손을 깨끗이 씻고, 음식은 꼭 **익혀서 먹어요.**



외출 후, 식사 전, 화장실을 다녀온 후에는
꼭 손을 씻어요.

여름인데 무슨 감기? 냉방병!!!

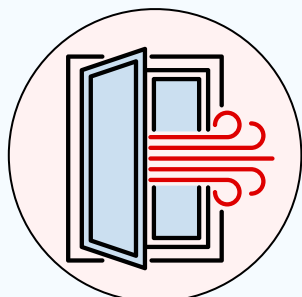
냉방병은 더운 여름철에 환기가 잘되지 않는
밀폐된 공간에서 에어컨을 켜 둔 곳에 오래 있을 경우
감기, 두통 등의 증상이 나타나는 것을 말합니다.



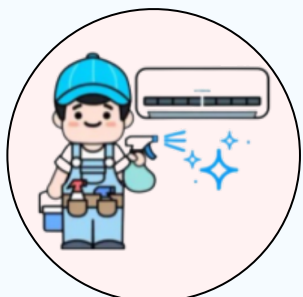
냉방병은 어떤 질병이 아닌,
여러 질환을 총칭하는
증후군의 일종!

“설사, 기침, 콧물, 피로감, 오한, 두통 등의
증상이 있어요”

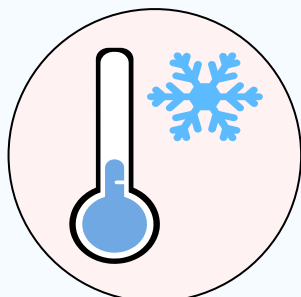
여름철 필수상식 냉방병 예방수칙



상쾌한 공기를 위해
하루 3번,
30분씩 환기하기



호흡기 질환 예방
냉방기
자주 청소하기



심한 온도차이는 면역력↓
실내외 온도차
5~6도 유지



쿨쿨 쿨쿨 감기 예방
긴옷이나 가디건
챙겨다니기



따스따스
따뜻한 음식, 음료로
몸을 따뜻하게

즐거운 여름방학, 건강관리 멈출 수 없다!



물놀이를 안전하게 즐겨요.

준비운동

갑자기 물에 들어가면 몸이 놀라요!
미리미리 쪽쪽 스트레칭!

심장에서 먼 부분부터 물을 적셔요!
(다리→팔→얼굴→가슴)

물 적시기

구명조끼

몸에 맞는 구명조끼를 착용해요.

밀기, 잠수시키기, 겁주기의
장난은 절대 안돼요.

장난 X

깊은 곳 X

발이 닿지 않는 곳은 위험해요.



모기, 진드기 등 벌레 물림 예방수칙



야외활동 시 긴 옷, 밝은 옷 입기

- 야외활동 시 긴 상의와 하의를 입어 피부 노출을 최소화해요.
- 어두운 색의 옷은 벌레의 공격성을 높이고, 말라리아 매개 모기가 선호하므로 피해야 해요.

모기 등 벌레퇴치제 사용하기

- 모기기피제, 진드기 기피제 등 벌레퇴치제를 사용해요.



진드기 확인하고 털어내기

- 야외활동 후 진드기가 몸에 붙어있는지 꼼꼼히 확인하고 실내에 들어갈 땐 옷에 붙은 벌레를 털어요.

야외활동 후 반드시 옷 세탁하기 야외활동 후 샤워하기



온열질환 예방하기

열에 장시간 노출될 경우 발생하는 질환입니다.

증상: 두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식저하 등

열사병

고열 (40도 초과)
건조하고 뜨거운 피부
의식을 잃을 수 있음

열탈진

땀을 많이 흘림 (40도 이하)
힘이 없고 극심한 피로
창백, 근육경련

열경련

근육경련
(어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락)

열실신

어지러움
일시적으로 의식을 잃음



응급처치

의식이 있는 경우



시원한 장소로 이동 → 옷을 헐렁하게 & 몸을 시원하게 함
→ 수분섭취 → 개선되지 않을 경우 119 구급대 요청

의식이 없는 경우



119 구급대 요청 → 시원한 장소로 이동
→ 옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함

의식이 없을 때 음료를 마시게 하면
질식의 위험이 있으니 주의