



7월 백산 보건소식지

<http://school.jbedu.kr/backsan>

담당부서 : 보건부

연락처 : 4280-5455

건강한 여름철 보내기

- 손 씻기와 위장질환 예방 : 손을 비누로 깨끗이 씻기, 물, 음식은 끓여 먹기
- 물 자주 마시기 : 여름철은 땀을 많이 흘리므로 충분한 수분 섭취
- 자외선 차단을 꼼꼼하게 ! : 오전 10시 ~ 오후 2시 자외선 강하므로 모자, 자외선 차단제 사용
- 일광화상 예방 : 선크림 바르고 겉옷 입기, 일광화상 시 찬물찜질 30분
- 실내외 온도 차는 적당히 : 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5°C 정도 유지
- 냉장고를 과신하지 말기 : 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기, 의심스러운 음식은 먹지 않기
- 열대야 극복하기 : 실내온도 26~28°C 유지, 자기 전 과식 피하기
- 일사병 조심하기 : 햇볕이 강한시간은 운동 피하고, 시원한 물 자주 마시기
- 차거나 자극적인 음식은 조금만 먹기: 너무 찬 음식은 장의 기능을 떨어뜨려 설사를 일으킬 수 있음
- 골고루 영양섭취 : 음식은 골고루, 과일이나 채소 등 비타민 섭취를 충분히 하기

냉방병 예방

◆ 냉방병(air-conditioningitis)이란?

냉방이 된 실내와 실외의 온도 차이가 심하여 인체가 잘 적응하지 못해서 발생하는 것으로, 가벼운 감기, 몸살, 권태감 같은 증상이 나타나는 것을 말합니다.

여름이 되어 날씨가 더워지면 우리 몸은 **순응**이라는 과정을 통해 **외부의 온도에 맞추어 적응**해가는데 약 1~2주가 걸립니다. 그러나 냉방이 잘된 실내와 무더운 실외에서의 생활을 반복하면서 **몸의 적응과정이 반복되다 보니 자율 신경계가 지쳐서 발생합니다.**

☑ 예방법

1. 실내외 온도 차는 **5~6도** 정도로 유지하기
2. 실내 공기 **자주 환기**하기
3. 과일, 비타민C 섭취로 **면역력** 높이기
4. 물, 음료 등 충분한 수분 섭취
5. 에어컨의 찬 공기가 몸에 직접적으로 닿지 않게 하기!
6. 체조, 스트레칭 등을 통해 혈액 순환 돕기

식중독 예방

1. 식품 구입 시 반드시 **유통기한** 확인
2. 적절한 방법으로 **가열, 조리**
3. 조리된 식품은 가급적 **바로 섭취**
4. 보관했던 식품을 섭취할 때에는 재 가열한 후 섭취
5. 음식물은 **5°C이하** 또는 **60°C이상**에서 보관
6. 가열 식품과 조리가 안 된 식품은 **섞지 않도록** 주의



7. 주방기구와 식기, 도마, 행주, 칼 등은 **소독, 건조**
8. **손을 자주 씻고**, 손에 상처 있는 경우 식품취급 금지
9. 바퀴, 파리, 쥐, 고양이 등 식품 **접근 금지**
10. 식품은 **흐르는 물로 씻기**, 물은 **끓여 마시기**

올바른 체형관리 - 건강한 척추를 위한 스트레칭

[척추 박사님이 알려주는 운동 체조법]

척추 운동 체조법을 따라 해 보세요.



전신 뻗기

양손은 머리 위로 뻗으면서 동시에 발은 아래 방향으로 하여 뻗는다.



허리로 지면 누르기



복부에 힘을 주어 등으로 지면을 누른다.

옆구리 운동



양반 자세로 앉아 왼손을 머리 위로 넘기고, 오른손은 왼쪽 옆구리쪽으로 두고 상체를 오른쪽으로 기울인다. 반대쪽도 반복한다.

고양이 등 만들기



복근에 힘을 주어 허리를 위아래로 교차하여 볼록하게 유지한다.

팔과 다리의 교차 들기



기가지세에서 팔과 다리를 지면으로부터 20~25cm까지 교차로 동시에 들어 올린다.

무릎 가슴 닿기



양다리를 접어 무릎을 가슴쪽으로 당긴다.

앞으로 굽히기



양다리를 앞으로 뻗고 최대한 앞으로 구부린다.

엎드려 상체들기



양손은 뒤로하고 엎드린 상태에서 상체를 일으킨다.

엎드려 발 들어 올리기



엎드린 상태에서 오른발을 들어 유지한 뒤 왼쪽 다리도 반복한다.

손깍지 끼고 다니기



양손을 머리 뒤로 깍지를 끼고 견갑을 모은다.

윗몸 일으켜 정지하기



양손은 앞으로나란히 하여 윗몸 일으켜 정지한다.

어깨와 허리 늘이기



양손을 벽에 대고 오른발은 뒤, 왼쪽 엄지로 보내 어 옆구리를 스트레칭한다. 왼쪽도 반대로 반복한다.

허리 비틀기



왼 다리를 오른쪽으로 넘기고 시선은 왼쪽을 본다. 양팔은 옆으로 펴서 손바닥이 바닥에 닿도록 한 뒤, 왼 다리를 90도 굽혀 오른쪽으로 넘기고 고개는 왼쪽으로 돌린다. 머리와 다리를 반대쪽으로 바꿔 반복한다.

윗몸 비틀어 정지하기



양손은 앞으로 나란히 무릎을 세워 누운 자세에서 양손을 앞으로 나란히 한 후 오른손이 왼쪽 무릎에 닿도록 하여 정지한다. 반대쪽도 반복한다.