



여름방학 보건소식

발행인: 부귀중학교장
편집인: 보건교사
발행처: 부귀중 보건실
보건실 070-4278-5602

우) 55416 진안군 부귀면 상거석길 14-7 교무실 063)432-8546 FAX 063)433-4885

본격적인 무더위와 장마가 시작되었습니다. 또한 7-8월은 방학이 있는 기간이기도 하지요. 평소 몸에 이상이 있거나 정기 검진이 필요한 학생은 적절한 진료를 받고, 규칙적인 생활과 운동으로 건강한 여름을 보내시기 바랍니다.

여름방학동안 건강 점검하기

✿ 시력이 어느 한쪽이라도 0.7 이하인 학생은 안과를 방문하여 적절한 조치를 취해 주시고, 안경을 쓰고 있는 학생은 6개월마다 정기검진을 받아 정확한 교정을 하도록 합니다.

✿ 방학 중 충치(치아우식증) 치료나 치아홈메우기를 해주시고, 치아교정이 필요한 학생은 치과에서 상담을 받아 보시길 권합니다.

✿ 체중 관리가 필요한 학생은 방학 중 규칙적인 운동과 식사 등으로 체중 관리에 더욱 신경 써 주십시오.

✿ 반복되는 증상이나 통증(두통, 복통 등) 및 잦은 보건실 방문으로 병원검진이 필요한 학생은 방학 때 꼭 병원에서 정밀검진을 받아 보시기 바랍니다.

✿ 중학생이 접종해야 할 예방접종 안내

가. 접종기간 : 연중

나. 장 소 : 보건소 또는 위탁의료기관

※관내 위탁의료기관 : 진안군의료원, 우리가정의학과의원, 김흥기가정의학과의원, 구세의원(HPV에 한함)

다. 세부내역

번 호	백신명	접종 차수	대 상	비 고
1	일본뇌염(사백신)	5차	만 12세	일본뇌염 백신 수급 지연으로 <u>진안군의료원</u> 또는 <u>우리가정의학과의원</u> 방문 권장
2	Td/Tdap (디프테리아, 파상풍, 백일해)	6차	만 11~12세	
3	HPV (사람유두종바이러스)	1~2차	만 12세 여성 ('05~'06년 출생)	

※문 의 : 진안군보건소 예방접종실(063-430-8551~2), 끝.

폭염 시 건강 관리법

▶ 폭염 주의보

- 일 최고기온 : 33℃ 이상
- 일 최고 열지수 : 32℃ 이상
- 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

▶ 폭염 시

- 야외활동을 자제합니다.
- 가볍고 헐렁한 면 소재의 옷을 입도록 합니다.
- 실내온도(26~28℃)를 4시간마다 확인합니다.
- 장시간 에어컨 사용을 피하고, 자주 환기를 시킵니다.
- 창문에 차단막을 설치하여 햇빛이 실내로 들어오는 것을 최대한 줄입니다.
- 규칙적으로 충분한 수분을 섭취합니다.

여름철 건강관리 10계명

1. 자외선 차단 꼼꼼하게!



- ☞ 오전 10시~2시까지 자외선이 가장 강함
- ☞ 야외활동 시 자외선 차단제 잊지 않고 사용

2. 청결에 더욱 신경쓰자



- ☞ 외출 후와 식사 전에는 반드시 손을 비누로 깨끗이 씻기
- ☞ 물과 음식을 끓이거나 익혀 먹는 것이 안전

3. 수분을 잡아라



- ☞ 땀을 많이 흘린 경우 수분 섭취
- ☞ 얼음물을 마시기보다는 미지근한 물을 마시는 것이 배탈 위험이 적음

4. 일광 화상을 입었다면 찬물 찜질을.



- ☞ 차가운 물로 찜질
- ☞ 선불리 다른 제제를 바르는 것은 이미 피부가 자극돼 있어 더욱 증상 악화

5. 실내외 온도차는 적당히



- ☞ 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5℃ 정도 유지

6. 냉장고를 과신하지 말자



- ☞ 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기

7. 일사병을 조심하자



- ☞ 운동할때 시원한 물을 매시간 2~4잔씩 섭취
- ☞ 챙이 넓은 모자와 색안경 착용

8. 열대야 극복하기



- ☞ 실내온도는 26~28도 유지
- ☞ 취침 전 과식 피하기 및 따뜻한 물로 목욕

9. 찬 음식, 자극적인 음식 삼가 하기



- ☞ 체온에 민감한 장의 기능이 떨어져서 설사를 유발

10. 비타민과 단백질을 챙기자



- ☞ 과일 채소 등을 통해 비타민B, 비타민C 섭취

성희롱·성폭력 없는 건강한 여름 보내기

- 부모님께서도 자녀가 자주 다니는 곳을 가보시고, 오가는 동안 외진 곳이나 주변에 위험한 요소는 없는지 꼭 살펴주시기 바랍니다.
- 자녀가 외출을 할 때, **행선지와 동행인을 꼭 이야기하도록 하고, 파악해** 주세요.
- **방학 동안에도 학원 등을 오가는 동안 혼자 다니게 하지 말고 짝을 만들어 함께 다니도록** 해주세요.
- 피서지에서는 개인행동을 하지 않고 **꼭 어른과 함께** 행동하도록 해주세요.
- 직장일로 자녀를 혼자 두실 경우, 언제든지 자녀가 도움을 요청할 수 있는 연락처를 메모해 주세요.
- 카메라, 스마트폰 렌즈 등 반짝임이 느껴지면, **몰래 카메라 여부를** 확인하세요.
- 불편한 성적인 접촉이나 상황에 직면했을 때는 **거부의사**를 표시합니다.
- 민박, 펜션 등 피서지 숙박지 문단속을 철저히 합니다.
- 모르는 사람과 대화를 나눴거나 호의를 베풀어줘 감사하다며 음료수나 음식 등을 권할 경우 정중히 사양합니다.
- 평소 112 웹을 내려 받거나 SOS 국민 안심서비스에 가입해 둡니다.



안전한 물놀이 수칙

- 물놀이는 반드시 부모님과 함께 하고, 안전요원이 있는 곳에서 하도록 합니다.
- 음식을 먹은 직후에는 물에 들어가지 않습니다.
- 물속에 들어가기 전 **반드시 준비운동**을 합니다.
심장에서 먼 곳부터 물을 묻히기 (팔→ 다리→ 몸통 순)
- 물속에서 심한 장난치지 않고, 너무 깊은 곳이나 위험한 곳에는 절대로 들어가지 않습니다.
- 만약에 사고가 났을 때, 물에 빠진 사람을 발견하면 119에 연락 및 주위에 소리쳐 알리고, 무모한 직접 구조보다는 장대, 튜브 등을 이용한 간접구조를 합니다.
- 눈병이나 피부병에 걸리지 않도록 수영한 후에는 몸을 깨끗이 씻습니다.



휴가지에서 필요한 간단한 응급처치

1. **찰과상 열상(외상)** - 상처부위를 깨끗이 씻고 포비돈으로 소독 한다. 심한 찰과상은 붕대로 감아준다.
2. **벌에 쏘였을 때** - 벌침을 제거한 후 얼음으로 쏘인 부위를 찜질한 후 약(버루리 등)을 발라준다.
3. **일사병(얼굴에 열이 올라 빨갛다)** - 상체를 높여주고 서늘한 곳으로 옮겨 이온음료를 먹고 충분히 쉬게 합니다.
4. **벌레가 귀에 들어갔을 때** - 손전등으로 귀속을 비추어 빠져 나오게 하거나 병원치료를 받습니다.
5. **빠였을 때** - 뺨 부분을 높이 올린 후 얼음이나 찬수건 등으로 찜질해주고 가능한 움직이지 않고 병원치료를 받습니다.
6. **골절** - 응급처치가 능숙하지 않으면 손을 대지 않고, 부목이나 압박 붕대로 고정시킨 후 병원으로 옮깁니다.
7. **타박상** - 피하조직의 혈관이 터져 멍이든 상태로 2-3일 정도 얼음으로 그 후는 따뜻한 물로 찜질해줍니다.
8. **화상** - 차가운 물에 10분 이상 담근다. 간장, 소주, 된장 등을 화상부위에 바르는 것은 2차 감염을 일으킬 수 있으므로 **절대 금**합니다. 화상 정도가 심하거나 부위가 넓으면 병원을 방문합니다.



신종 액상형 전자담배

1. **줄(JUUL)이란?**
액상형 전자담배의 한 종류로 미국 중·고등학생 사이에서 선풍적인 인기를 얻고 있는 담배 제품이 국내에 출시되었습니다. USB모양을 가진 신종 액상형 전자담배로, 샤프심통 크기로 한 손에 잡히는 혹은 한 손 안에 숨길 수 있는 작은 크기가 특징입니다.
망고, 민트 등 여러 가지 맛을 추가하여 청소년을 유혹합니다.
2. 담배가 청소년에게 미치는 영향은?
줄 등 신종 액상형 전자담배도 담배입니다.
담배제품에는 다량의 니코틴이 들어있으며 이는 성장기 두뇌발달에 영향을 줄 수 있습니다.
3. 부모님 이렇게 지도해주세요!
줄을 포함한 다양한 형태의 전자담배가 청소년에게 미치는 유해성에 대해 인지하기
아이들과 함께 담배 사용의 해악에 대해 같이 이야기 함으로써 아이들에게 금연의 중요성을 교육하기

대화가 넘치는 가족!!



방학 동안에는 더욱 자녀들의 행동과 관심사를 관찰하시고, 방학을 이용하여 자녀들과 자주 많은 대화를 가지시기 바랍니다.

♣ **즐겁고 건강한 여름방학 보내세요^^**

2019. 07. 19.

부 귀 중 학 교 장

