



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

번호	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
- ☞ 선블리 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

- 부모님께서서는 자녀가 자주 다니는 곳을 가보시고, 오가는 동안 외진 곳이나 주변에 위험한 요소는 없는지 꼭 살피주시기 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 **거부 의사**를 표시합니다.
- 민박, 펜션 등 피서지 숙박지 문단속을 철저히 합니다.
- 모르는 사람과 대화를 나눴거나 호의를 베풀어줘 감사하다며 음료수나 음식 등을 권할 경우 **정중히 사양**합니다.
- 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 절대 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 감아줍니다.
2. **벌에 쏘였을 때** - 벌침을 제거한 후 얼음으로 쏘인 부위를 찜질한 후 약(버루리 등)을 발라줍니다.
3. **일사병(얼굴에 열이 올라 빨갛다)** - 상체를 높여주고 서늘한 곳으로 옮겨 이온음료를 먹고 충분히 쉬게 합니다.
4. **벌레가 귀에 들어갔을 때** - 손전등으로 귀속을 비추어 빠져나오게 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.



일상생활에서 운동하기

- 활동을 증가시키면 에너지를 많이 사용하기 때문에 지방을 많이 소모할 수 있습니다. 체중조절은 식이조절만으로 충분하지 않고 규칙적인 운동이 필요합니다.
- 에스컬레이터나 엘리베이터를 이용하는 대신에 계단을 이용합니다.
 - 빠르게 걷고 움직임을 좀 더 활기차게 합니다.
 - 텔레비전 보는 시간을 줄이거나, 보면서 스트레칭을 합니다.
 - 몸을 움직이는 취미를 갖도록 합니다.
 - 앉는 시간을 줄이고 서거나 걷습니다.
 - 여행을 할 때 짧은 거리는 걷도록 합니다.



대화가 넘치는 가족!!



한 학기 동안 부모님들과 떨어져 지낸 우리 아이들에게 방학 동안에는 더욱 자녀들의 행동과 관심사를 관찰하시고, 방학을 이용하여 자녀들과 자주 많은 대화를 가지시기 바랍니다.

♣ **즐겁고 건강한 여름방학 보내세요**

2018. 07. 20.

부 귀 중 학 교 장

