



7월은 본격적인 더위와 장마가 시작되어 불쾌지수가 높지만 즐거운 여름방학이 있어 가슴이 설레기도 하지요. 하지만, **코로나19 재확산의 조짐이 보여 걱정이 앞서기도 합니다. 코로나19 바이러스 감염 예방을 위한 개인 방역수칙을 철저히 준수하고 각종 안전사고에 유의하면서 건강한 여름 보내시기 바랍니다.**

여름철 건강관리 수칙

| | |
|--|---|
| 1. 수분을 잡아라  ☞ 야외활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분섭취 ☞ 얼음물보다는 미지근한 물 | 2. 청결하도록 더 노력하자  ☞ 외출 후 손 깨끗이 씻기 ☞ 물, 음식은 끓이거나 익혀 먹기 |
| 3. 냉장고를 과신하지 말자  ☞ 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기 | 4. 일광화상에는 찬물 찜질  ☞ 차가운 우유나 찬물로 찜질 |
| 5. 실내외 온도 차는 적당히  ☞ 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5℃ 정도 유지 | 6. 일사병을 조심하자  ☞ 운동할 때 시간마다 2~4잔 ☞ 챙 넓은 모자와 선글라스 |
| 7. 꼼꼼히 자외선 차단  ☞ 오전 11시~ 오후 3시까지 자외선이 가장 강함 ☞ 자외선 차단제 사용 (2~3시간마다 덧바르기) | 8. 열대야 극복하기  ☞ 실내온도는 항상 26~28℃ 유지 ☞ 취침 전 과식 피하기 ☞ 따뜻한 물로 목욕 |
| 9. 찬 음식이나 자극적인 음식은 삼가자  ☞ 체온에 민감한 장의 기능이 떨어져서 설사를 유발 | 10. 비타민과 단백질을 챙기자  ☞ 열량 보충으로 단백질 섭취 ☞ 과일 채소 등 비타민 섭취 |

여름철 모기 대처법

■ 모기 매개 감염병 예방



■ 예방법

- ① 집 주변 고여 있는 물 없애기
- 화분받침, 페타이어, 인공용기 등 고인물 제거
- ② 짙은 향수나 화장품 사용 자제
- ③ 야외활동 시 밝은 색의 긴 옷 착용
- ④ 모기퇴치제 올바르게 사용하기
- ⑤ 과도한 음주 자제하기
- ⑥ 야외활동 후 반드시 샤워하고 땀 제거하기
- ⑦ 잠들기 전, 집안 점검하기
- 모기 살충제, 모기향 등 사용 후 반드시 환기
- 구멍난 방충망 확인 및 모기장 사용

■ 모기 기피제 사용 시 주의사항

- 1) 기피성분으로 DEET, Icaridin(picardin), eucalyptusoil(PMD), IR3535 등이 함유된 스프레이 또는 바르는 모기 기피제 준비해 주세요.
- 2) 허용량을 초과하지 않도록 노출된 피부나 옷에 얇게 바르고, 눈이나 입, 상처에는 사용하면 안 됩니다.
- 3) 야외 활동 시 주로 사용하고, 건물 내에 들어와서는 바른 부위를 물로 깨끗이 세척해 주세요.
* 약효는 주로 3~4시간 정도 지속
- 4) 어린이의 손에 닿지 않는 곳에 보관해 주세요.



온열질환 예방

1. 정의

- 열에 장시간 노출될 경우 발생하는 질환입니다.
- 온열질환은 두통, 어지럼, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상이 나타납니다.
- 온열에 취약한 대상자 : 노인, 어린이, 심뇌혈관 질환자, 고·저혈압 환자, 당뇨병 환자, 신장질환자

2. 분류 및 증상

| 구 분 | 주요 특성 |
|---------------------------------|---|
| 열사병 (Heat stroke) | <ul style="list-style-type: none"> • 고열(>40℃) • 건조하고 뜨거운 피부(땀이 나는 경우도 있음) • 의식을 잃을 수 있음(중추신경 이상) * 신속한 조치를 취하지 않으면 사망에 이를 수 있음 |
| 열탈진 (Heat exhaustion) | <ul style="list-style-type: none"> • 땀을 많이 흘림(≤40℃) • 힘이 없고 극심한 피로(탈수 및 전해질 소실) • 창백함, 근육경련 |
| 열경련 (Heat cramp) | <ul style="list-style-type: none"> • 근육경련(어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락) |
| 열실신 (Heat syncope) | <ul style="list-style-type: none"> • 어지럼 • 일시적으로 의식을 잃음(뇌허혈 상태) |
| 열부종 (Heat edema) | <ul style="list-style-type: none"> • 손, 발이나 발목이 부음 |
| 기타 | <ul style="list-style-type: none"> • 기타 열 및 빛의 영향 • 상세불명의 열 및 빛의 영향 |

3. 온열질환 예방

폭염대비 건강수칙 세 가지

시원하게 지내기

- » 샤워 자주 하기
- » 외출 시 햇볕 차단하기 (햇선, 모자)
- » 청량하고 밝은 색상의 가벼운 옷 입기

물 자주 마시기

- » 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기
- 신장 질환자는 의사와 상담 후 섭취

더운 시간대에는 휴식하기

- » 가장 더운 시간대 (날 12시~오후 5시)에는 휴식 취하기
- 날씨가 갑자기 더워질 경우, 건강상태를 살펴볼 필요도 포함하기

온열질환 응급조치 이렇게 하세요!

의식이 있는 경우

시원한 장소로 이동

옷을 헐렁하게 하고 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

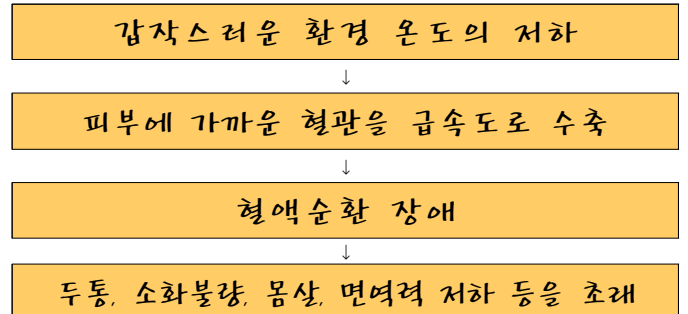
비타민 D의 효능

- **햇빛이 줄어들면** 우리 몸속 신경전달물질인 **세로토닌**과 **멜라토닌**의 분비가 줄어 몸과 마음이 우울해지며, 피부의 갈색 지방을 활성화시켜 체중을 조절할 수 있는 기능을 저하시킵니다.
- 피부세포가 콜레스테롤을 이용해 만들어내는 비타민D의 혈중농도도 떨어지게 됩니다.
- 비타민D는 구루병을 예방하고 뼈를 튼튼하게 해 줍니다.
- 비타민D가 부족하면 심장병이나 고혈압, 대사증후군, 골다공증, 암, 면역체계가 약화시킵니다.
- 비타민D는 우유, 달걀노른자 등 음식 섭취를 통해 공급 할 수도 있지만, 하루 10~20분 정도만 햇볕을 쬐면 충분한 비타민 D가 생성됩니다.

냉방병 관리

■ 냉방병의 원인

실내(교실)와 밖의 온도차가 섭씨 5~8도 이상 지속되는 환경에서 장시간 머물 때 나타납니다.



또한 냉방병은 레지오넬라균등 미생물의 침입에 의해서 발병하게 되는데 대형에어컨을 사용하는 곳에서는 에어컨과 연결된 수로에서 자라나 인체에 침입하여 냉방병을 발병시키기도 합니다.

■ 냉방병 예방을 위한 생활수칙

1. 에어컨 필터를 자주 청소하여 청결을 유지한다.
2. 실내, 실외 온도차를 5도 이내로 하고, 냉방 중 2시간마다 5분정도 환기를 시킨다.
3. 에어컨 바람을 피부에 직접 쏘지 않도록 한다. (무릎 담요로 배를 감싸주세요.)
4. 카페인 많이 든 커피나 청량음료 대신 따뜻한 물이나 차를 수시로 마셔 수분을 충분히 섭취하고 비타민이 많이 든 제철 과일을 자주 섭취한다.
5. 규칙적인 운동은 필수이다.



폭염피해 예방을 위한 학생 행동요령

| 구분 | 학생행동요령 |
|--------|--|
| 등교 전 | <ul style="list-style-type: none"> • 방송 매체(TV, 라디오) 및 인터넷(기상청)의 기상 상황을 확인한다. • 등교시간 조정 및 휴업 여부를 확인(문자, 홈페이지, 교무실 전화 등)한다. • 폭염 대비 용품(모자, 양산, 부채 등)을 준비한다. |
| 등·하교 시 | <ul style="list-style-type: none"> • 최대한 햇볕을 피해 그늘로 걷는다. • 가볍고 얇은 옷을 입고, 모자나 양산 등으로 햇볕을 가린다. • 자외선 차단제로 피부를 보호한다. |
| 학교에서 | <ul style="list-style-type: none"> • 학교 지시에 따라 안전한 학교생활을 준수한다. <ul style="list-style-type: none"> - 쉬는 시간과 점심시간의 체육활동 등 실외 및 야외활동을 자제한다. ※ 폭염경보 발령 시에는 체육활동 등 모든 실외 및 야외활동을 금지한다. - 손 씻기 등 개인위생을 철저히 한다. • 깨끗한 음용수를 규칙적으로 섭취한다. |
| 가정에서 | <ul style="list-style-type: none"> • 밀폐된 차 안에 혼자 있지 않는다. • 균형 있는 식사 및 식품 안전을 철저히 한다. <ul style="list-style-type: none"> - 식사는 균형 있게 신선한 야채와 과일 등을 골고루 섭취한다. - 물은 끓여 마시고, 날음식은 삼가며, 유통기한을 확인하여 변질이 의심되면 버린다. • 냉방병 예방을 위한 적정온도를 유지한다. <ul style="list-style-type: none"> - 에어컨, 선풍기는 잠들기 전에 끄거나 일정 시간 가동 후 꺼지도록 예약한다. - 냉방기기 사용 시 실내·외 온도차를 5℃ 내외로 유지하여 냉방병을 예방한다. (실내 적정 냉방온도는 26~28℃) • 창문을 커튼이나 천 등으로 가려 직사광선을 최대한 차단한다. • 집에서 가까운 병원의 연락처를 확인하고, 자신과 가족의 건강 상태를 체크한다. • 준비운동 없이 물에 들어가거나 갑작스러운 찬물샤워를 자제한다.(심장마비 위험) |



1 물을 자주 적당히 마신다.



2 시원하게 지낸다.



3 더운 시간대에 휴식을 취한다.
(운동장 등 실외활동을 자제한다.)