



7, 8월은 장마와 함께 본격적인 여름이 시작되는 달입니다. 더위가 시작되면서 찬 음식을 많이 찾게 되고 변질된 음식 섭취로 인한 식중독 등 배탈과 설사가 잦아지는 때이기도 합니다. **개인 위생관리와 각종 안전사고(식중독, 전염병 발생, 물놀이 사고, 교통사고 등)에 유의하면서 건강한 여름을 보냅시다!**



폭염 대비 건강관리

- **일광화상** : 햇볕에 노출되어 피부가 빨갛게 붓고 물집이 생길 수 있으며 가려움이 있음
- **일사병** : 뜨거운 직사광선에 노출돼 땀을 많이 흘려 인체 내 염분과 수분이 고갈되어 체온이 비정상적으로 올라가 두통, 메스꺼움, 구토, 식욕부진, 근육경련 증상이 있으며 심한경우 의식을 잃기도 함.



응급처치

- 1) 일광화상이 생긴 경우 **차가운 물로 찜질하여 열을 식히고** 물집은 터지지 않게 하고 심한 경우 병원 치료를 합니다.
- 2) 일사병 증상의 경우 **시원한 곳으로 옮겨 다리를 높게 해 뇌로 가는 혈액순환을 원활하게 하고**, 냉찜질을 해주면서 빨리 병원으로 옮기도록 합니다.
- 3) 특히, 뜨거운 햇볕 아래 심한 육체 활동이나 운동은 삼가하는 것이 무엇보다 예방차원으로 중요합니다.

물놀이 10대 안전수칙

1. 수영을 하기 전에는 반드시 **준비운동** 및 **구명조끼** 착용
2. 물에 들어갈 때는 심장에서 먼 **부분부터(다리→팔→얼굴→가슴)**
3. 소름이 돋고 피부가 당겨질 때는 몸을 따뜻하게 **휴식**
4. 물이 갑자기 깊어지는 곳은 특히 **위험!!**
5. 건강 상태가 좋지 않을 때, 배가 고플 때, 식사 후에는 **수영 NO!**
6. 수영능력 과신은 **금물**, **무모한 행동 NO!**
7. **장시간 수영NO!** 호수나 강에서 **혼자 수영 NO!**
8. 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고 즉시 **119에 신고**
9. 구조 경험 없는 사람은 무모한 구조 **NO!**
10. 튜브, 장대 등 주위 물건을 이용하여 **안전하게 구조!**



여름철 건강관리 10계명

1. 수분을 잡아라  ☞ 야외활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분섭취 ☞ 얼음물보다는 미온수	2. 청결하도록 더 노력하자  ☞ 외출 후 손 깨끗이 씻기 ☞ 물, 음식은 끓이거나 익혀 먹기
3. 냉장고를 과신하지 말자  ☞ 일정한 보관 기간이 지난 식품은 즉시 폐기	4. 일광화상에는 찬물 찜질  ☞ 차가운 우유나 찬물로 냉찜질
5. 실내외 온도차는 적당히  ☞ 냉방병 예방을 위해 실내외 온도 차를 5℃ 정도 유지	6. 일사병을 조심하자  ☞ 운동할 때 시간마다 물 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 장기능이 떨어져서 설사를 유발	10. 비타민과 단백질을 챙기자  ☞ 열량보충으로 단백질 섭취 ☞ 과일 채소 등 비타민 섭취

여름철 감염병 예방

	장티푸스	콜레라	이질
전염 경로	환자나 보균자의 배설물로 오염된 물, 식품, 물건을 통해 전염		
주요 증상	두통, 오한, 발열, 복통, 설사, 피부 발진 - 상반신에 장미 같은 발진 해열기 - 장천공, 장출혈	쌀뜨물 같은 설사, 탈수증 전신근육통, 체온, 혈압 떨어짐	발열, 구토, 오심, 복통, 설사 (피와 점액 섞인 변을 본다.)
예방	<ul style="list-style-type: none"> ○ 물은 끓여 먹고, 날 음식을 먹지 않는다. ○ 식사 전, 용변 후 손을 씻는다. ○ 행주, 도마, 칼 등은 삶거나 햇빛에 말린다. ○ 쓰레기통 뚜껑을 덮고 파리나 해충이 생기지 않게 주위를 청결히 한다. ○ 장티푸스, 콜레라는 예방접종을 한다. 		

무더위와 함께 찾아오는 불청객, 여름철 식중독 식중독 예방 수칙, 이것만은 꼭 지켜요!



가정폭력 예방

1. 가정폭력이란?

가정폭력이란 '가정구성원 사이의 신체적, 정신적 또는 재산상 피해를 수반하는 모든 행위'

2. 가정폭력의 유형

- 신체적 폭력 - 폭행, 상금, 신체적 억압, 상해, 학대
- 정서적 폭력 - 언어 및 정신적 학대, 욕설, 간섭과 의심, 인간관계 통제
- 성적 폭력 - 강제추행, 성적 자기결정권 침해
- 경제적 폭력 - 경제적 활동 통제, 경제적인 방임

◆ 가정폭력이 발생했다면 ?

- 국번 없이 **112**로 신고
- 가정상담 및 긴급 피난처 제공, 보호시설 연계가 필요하다면 **여성 긴급 전화 1366**
- 학대받은 아동을 발견하거나 치료가 필요하다면 **망설이지 말고 아동보호전문기관 1577-1391**

체중감량 촉진하는 습관

• 건강식을 만들기 위한 시간 투자

다이어트 중이라면 저칼로리, 저지방식을 직접 준비하는 게 좋다. 가공식품, 식당에서 사먹는 음식이 염분, 당류, 지방이 훨씬 높기 때문이다.



• 식사시간은 20분 이상

20분이 지나야 장에서 분비된 호르몬이 뇌에 도달해 "나는 배부르다"고 느끼게 된다. 음식을 오래 씹고, 한입 먹을 때마다 포크를 내려놓으면 식사시간을 늘릴 수 있다.

• 아침부터 비슷한 양 먹기

하루에 섭취하는 열량을 고르게 분포시키는 것이 좋다. 식사를 건너뛰면 간식을 찾게 되고 다음 식사에 과식하기 쉽기 때문이다.

• 잠도 중요하다

짧은 수면 시간이 과체중과 비만 위험을 높이는 것으로 나타났다. 하루에 6시간 이하의 수면을 취하면 불규칙적인 식습관(특히 자주 먹거나 기름기, 설탕이 많은 간식류)을 갖기 쉽다는 연구 결과도 나온 바 있다.

<출처 : 파이낸셜 뉴스>

코로나 예방으로 안전한 방학

• 3행(行) : 반드시 실천

- 대중교통을 이용하거나 학원 등 실내에서는 마스크 꼭 착용하기
- 자주 손 씻기(손소독제 이용 또는 흐르는 물과 비누로 30초 이상 씻기)
- 사람 간 거리는 2m(최소 1m) 이상 유지하기

• 3금(禁) : 반드시 피하기

- 열이 나거나 기침 등 몸이 아프면 외출하지 않기
(△ 보건소로부터 자가격리통지서를 받은 경우, △ 가족 중 자가격리자가 있는 경우, △ 코로나19 진단검사를 받은 경우, △ 코로나19 확진 판정을 받은 경우에는 즉시 학교에 알리기 * 학생 → 담임교사, 교직원 → 복무담당자)
- pc방, 노래방 등 밀폐·밀집·밀접(3밀) 장소는 방문하지 않기
- 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기