



# 7, 8월 보건소식지

제 2025-108호

♣ 교무실 251-5811

♣ 행정실 251-5809

♣ FAX 251-5813

<http://www.cjsb.es.kr>

무더위와 장마가 시작되는 7월, 곧 다가올 여름방학을 앞두고 설레는 마음이 가득한 시기입니다. 방학은 아이들이 그동안 지친 몸과 마음을 쉬게 하고, 건강을 점검하며 치료할 수 있는 소중한 기회이기도 합니다.

부디 여름철 각종 안전사고와 감염병에 유의하시어, 우리 아이들이 건강하고 즐겁게 여름방학을 보낼 수 있도록 함께 지도해주시기 바랍니다.

## 여름방학! 건강상태 점검하기

● 아래에 해당된다면 **여름방학을 이용해 꼭 진료를 받으세요!**

1. 시력이 한쪽이라도 0.7 이하인 학생
2. 충치가 있거나 부정교합이 있어 교정이 필요한 학생
3. 소변검사 결과 요잠혈, 요단백, 요당이 나온 학생
4. 혈액검사 결과 혈당, AST, ALT, 총콜레스테롤이 높게 나온 학생
5. 이외 반복되는 증상(이유 없는 두통, 복통, 어지럼증 등)으로 보건실을 자주 방문했던 학생

## 여름철 냉방병 주의 안내

무더운 여름철, 실내는 냉방으로 시원하지만 바깥은 매우 더운 날씨가 이어지고 있습니다. 이처럼 실내외 온도 차이가 반복되면, 감기와 비슷한 증상인 냉방병이 발생할 수 있습니다.

특히, 냉방병은 코로나19, 인플루엔자와 증상이 비슷해 혼동될 수 있으므로 더욱 주의가 필요합니다.

### ★ 냉방병 주요 증상

- 두통, 재채기, 콧물, 코막힘, 몸이 나른하고 피로감이 느껴짐, 소화불량, 설사 등의 소화기 증상

### ★ 냉방병 예방법

- 실내외 온도차는 5℃ 이내로 유지하고, 에어컨 바람은 사람이 없는 방향으로 조절합니다.
- 찬바람이 몸에 직접 닿지 않도록 하고, 긴 소매 옷이나 겹옷을 준비해 체온 조절에 유의합니다.
- 에어컨은 1시간 사용 후 30분 정도 정지해 주세요.
- 실내는 주기적으로 환기하고, 외출하여 신선한 공기도 자주 쉼어 주세요.
- 면역력을 높이기 위한 생활습관을 유지해주세요. (예: 과일, 비타민C섭취/ 가벼운 체조, 스트레칭 등)

## 온열질환을 제대로 알자

온열질환은 **열로 인해 발생하는 급성질환**으로 고온 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치 시 **생명을 위협하는 질병**으로 대표적인 질환입니다.

## 온열질환 종류

### 열사병

체온조절 기능 장애로 발생



[중상] 고열, 땀이 나지 않음

### 열탈진

땀을 많이 흘려 염분과 수분 손실로 발생



[중상] 땀을 많이 흘림, 극심한 피로

### 열경련

고온의 환경에서 근육에 일시적으로 일어나는 경련



[중상] 근육 경련

### 열실신

더위에 어지러움을 느끼거나 일시적으로 의식을 잃는 증상



[중상] 어지러움, 실신

※출처: 질병관리청

### ● 폭염대비 건강수칙

1. 규칙적인 수분 섭취하기(신장질환자는 상담 후 섭취)





## 2. 시원하게 지내기

- 샤워 자주하기
- 외출 시 양산, 모자 등으로 햇볕차단하기
- 험령하고 밝은 색깔의 가벼운 옷입기

## 3. 더운 시간대에는 휴식하기

- 12~3시 사이 뜨거운 햇빛은 피하기
- 과도한 운동과 야외활동을 피하기

### ▶ 열탈진 응급대처

	
그늘지고 시원한 장소로 옮긴다.	옷을 벗기고 소금이 들어간 찬물이나 이온 음료 또는 일반 찬물을 마셔 수분을 섭취하게 해준다.
	
시원한 물을 뿌려주거나 젖은 물수건으로 몸을 적셔 준다.	체온이 내려가도록 부채질을 해주고 상태를 관찰한다. 30분 안에 증상이 회복되지 않으면 병원으로 옮긴다.

### 물놀이 안전 수칙

#### ▶ 물놀이 전 준비사항

- 예정지 날씨와 안전 상태 확인하기
- 의료 지원 가능 여부 확인하기
- 구명조끼, 구급약품 등 안전장비 챙기기
- 응급처치와 간단한 구조법 익혀두기

#### ▶ 물놀이 안전 수칙

- 수영 전 준비운동을 꼭 하고 구명조끼 착용
- 물에 들어갈 때는 다리 → 팔 → 얼굴 → 가슴 순으로 적응하기
- 몸에 소름이 돋거나 피부가 당기면 즉시 휴식



- 깊어지는 구역은 피하고, 건강 상태가 나쁠 땐 수영 금지

- 식후나 공복 시, 무모한 행동도 금지
- 혼자 또는 장시간 수영 금지
- 익수자 발견 시, 소리쳐 알리고 119 신고
- 직접 뛰어들지 말고, 튜브나 장대 등 이용한 안전 구조 시도

### ▶ 물놀이를 피해야 할 때

- 식사 직후, 피곤할 때, 햇볕이 너무 강할 때
- 물이 너무 차갑거나 오염된 경우

### ▶ 의식 없는 사고자 발견 시 응급처치

- 환자를 안전한 곳으로 옮기고 119 신고
- 딱딱한 곳에 머리-목-몸을 동시에 반듯하게 눕히기
- 기도 열기 : 이마 누르고 턱 들어올리기  
→ 10초 간 호흡 확인
- 호흡 있으면 옆으로 눕히고, 없으면 CPR 시행

### 성폭력 예방 수칙

1. 부모님께서서는 자녀가 다니는 학원을 가보시고, 자녀가 주로 이용하는 동선에 후미지고 외진 곳은 없는지, 주변에 위험한 요소는 없는지 꼭 살펴주세요.
2. 학원을 오가는 동안 짝을 만들어 다니거나, 큰 길로 다니도록 알려주세요.
3. 친구나 친척 집에 다니러 갈 때도 연락처, 행선지를 남기게 하고 귀가를 꼭 챙겨 주세요.
4. 피서지 등에서는 개인행동을 하지 않고 꼭 어른과 함께 행동하도록 해주세요.
5. 사소한 이야기라도 자녀의 말에 귀를 기울여주세요.
6. 열쇠 목걸이는 남에게 보이지 않도록 하시고, 가방이나 소지품에 너무 큰 글씨로 이름을 기록하지 말아 주세요.
7. 음란 동영상과 사진·메일·SNS·카톡·문자 등으로 보내는 행위, 다른 사람의 몸을 훑쳐보거나 사진을 찍거나, 찍은 사진을 전송하여 공유하는 행위 등은 성폭력에 해당됩니다.