



7월 보건 소식지

2022- 67호

2022. 7. 5.

(54301) 김제시 광활면 광활 11길 37 전화번호: 교무실 063-545-1379 행정실 063-543-3048



여름철 냉방병

냉방병이란?

에어컨, 선풍기 등의 냉방시설로 인하여 실내온도와 실외온도의 차이가 커서 걸리는 여름 감기예요.

더운 여름철에 환기가 잘 되지 않는 밀폐된 공간에서 냉방이 지속될 경우 몸살, 가벼운 감기, 권태감 같은 증상이 나타나는 것을 냉방병이라고 불러요.

냉방병의 증상은 무엇인가?

감기와 증상이 매우 비슷해요. 두통, 콧물, 재채기, 코막힘의 증상이 주로 나타나요. 몸이 나른하고 쉽게 피로해지면서 두통이 발생할 수 있어요. 손발이 붓거나 어깨와 팔다리가 무겁고 허리, 무릎, 발목 등의 관절이 무겁게 느껴질 수 있어요.

여름철 냉방병을 예방하기 위해서는?

- 매일 가벼운 운동으로 적당히 땀을 흘리고 샤워해요.
- 에어컨의 찬 공기가 직접 몸에 닿지 않도록 긴 소매의 덧옷을 준비해요.
- 무리한 활동, 수면 부족 등으로 몸의 면역력이 떨어지지 않도록 해요.
- 혈액순환을 돕기 위해 맨손 체조나 가벼운 스트레칭을 수시로 하고, 앉은 상태에서 자세를 자주 바꿔요.
- 자주 밖으로 나가 바깥 공기를 쏘여요.

냉방병은 우리 몸이 허약할 때 쉽게 걸릴 수 있기 때문에 더운 여름철에도 꾸준한 운동과 규칙적인 생활습관을 통해서 평소에 건강을 관리하는 것이 매우 중요합니다.



여름철 온열질환

온열질환 증상

- **열사병** 체온이 40도 이상까지 올라가면서 의식이 저하되고 경련, 마비가 오거나 몸에 열이 점점 오르면서 제대로 걷지 못해요.
- **열경련** 땀을 많이 흘린 상태에서 수분을 제대로 보충하지 못할 경우 몸이 떨려요.
- **열탈진** 탈수, 염분 손실로 인해 발생하는 질환. 두통, 구토, 어지럼증 등이 있어요.

온열질환을 예방하기 위해서는?

- 햇빛이 제일 강한 낮에 외출을 삼가요.
- 꼭 외출을 해야 한다면 스포츠 음료, 주스 등으로 수분을 충분히 섭취해요.
- 땀병에 오래 있는 것을 피하고, 어쩔 수 없이 서있어야 하는 상황이라면 꼭 그늘에서 휴식하는 시간을 가져요.



폭염 대비 건강 수칙

온열 질환을 예방하는 폭염 대비 건강 수칙을 자세히 알아봅시다.

물을 자주 마셔요

더운 날에는 땀을 많이 흘려 탈수 증세가 일어날 수 있어요. 규칙적으로 물을 마시면 좋고, 탄산 음료나 커피 등은 더 갈증을 유발할 수 있어요.

더운 시간 야외 활동을 자제해요

낮 12시부터 5시까지는 더위로 인한 피해가 가장 많이 발생하는 시간이에요. 이 시간을 피해서 놀거나 시원한 곳을 찾아서 활동해요.

적정 실내 온도를 유지해요

냉방이나 환기를 통해 실내 온도를 24~27℃ 정도로 유지해요.

외출할 때는 양산이나 모자를 착용해요

외출할 때는 헐렁하고 밝은 옷을 입어요. 양산이나 모자를 착용해서 햇빛을 가리면 체온이 덜 올라가요.



여름철 식중독 예방 수칙

여름철에는 날씨가 더워지면서 음식도 쉽게 상해요. 식중독에 걸렸을 때는 심한 복통, 설사, 열, 구토 등의 증상이 보이기도 해요. 식중독을 예방하기 위해서는 아래 3가지는 꼭! 지켜요.



손을 30초 이상 씻어요



음식은 가열해서 익혀 먹어요



물은 끓여 먹어요



퀴즈로 정리

마무리 OX 퀴즈!

이번 달 소식지를 읽고 나서 풀 수 있는 퀴즈예요.
맞으면 O를, 틀리면X에 동그라미표 하세요.

- | | | |
|---------------------------------------|---|---|
| 1. 실내 온도와 실외 온도의 차이가 크면 냉방병에 걸릴 수 있다. | O | X |
| 2. 냉방병을 예방하기 위해서는 에어컨을 잘 켜면 된다. | O | X |
| 3. 더운 날 외출할 때는 양산이나 모자를 착용한다. | O | X |
| 4. 더운 날에는 탄산 음료를 마시면 온열질환을 예방할 수 있다. | O | X |
| 5. 식중독을 예방하기 위해서 물은 끓이지 않고 먹는 것이 좋다. | O | X |

7월 15일(금) 점심까지 정답을 오려 소리함에 넣어주세요!!!

학년 이름 ()