



황등초등학교

전북 익산시 황등면 황금로 17-6
☎ 교무실 (063)856-6278
보건실 070-4272-3522
FAX (063)858-5851

황등보건의식

2021년 7, 8월

나눔 • 께 • 끼 로
꿈을 키우는 행복한 교육

발행인 : 교 장 현 경 희
주 간 : 교 감 이재원
편 집 : 보건교사 박수경



야호~ 신나는 여름이다 ♪



보건실 게시판

모기의 습격, 현명한 대처는?

7 월은 본격적인 여름이 시작되는 달입니다. 여름에는 장마와 무더위로 물놀이에 따른 각종 안전사고의 발생이 많아지는 등 더욱 건강 관리에 주의를 요하는 계절입니다. 우리 모두 항상 건강수칙을 잘 지켜 안전하고 건강한 여름을 보냅니다.

여름방학 동안 건강 챙기기

- 시력이 어느 한쪽이라도 0.7 이하 경우는 안과를 방문하여 적절한 조치를 취해 주시고, 안경을 쓰고 있는 경우 6개월마다 정기 검진을 받습니다.
- 충치(치아우식증) 치료를 해 주시고, 치아 교정이 필요한 경우 치과에서 상담을 받아 보길 권합니다.
- 반복되는 증상이나 통증(두통, 복통 등)으로 병원검진이 필요한 경우는 방학 때 꼭 정밀 검진을 받아보기 바랍니다.

코로나19 진단검사 시 꼭 학교에 알려주세요



증상이 의심되면, 보호자와 함께
관할보건소, 1339 콜센터에
상담하고 검사를 받아보세요.

주말, 공휴일, 방학 관계 없이 **즉시**
학교(담임)에 알려주세요!



7월 보건교육 계획

- 7월 05일 3교시 - 6학년 (흡연예방 교육)
- 7월 06일 6교시 - 5학년 (흡연예방 교육)

모기에 물렸을 땐,

피가 굳는 것을 막기 위해
피를 빨 때 **침**을 함께 주입

모기 침에 함유된
포름산이 혈액 속으로 유입

사람 피부에서는
감염을 막기 위한
히스타민을 분비

히스타민 성분이
알레르기 반응을 일으켜
가려움증 유발

얼음 등으로
붓기를
가라앉히거나,

물린 부위를
깨끗이 씻고

48℃ 30초

따뜻한 수건으로
해독을 한 후,

포름산 = 48℃ 이상에서
자연스럽게 해독

ICE

항히스타민
연고 등을
발라 주기

침을
바르거나,
긁거나,
손톱으로
누르기
절대금지

상처확산
2차감염
우리

모기를 피하는 방법

냄새와 열기 제거
깨끗이 씻기

향이 강한
화장품과 향수는
사용 금지

옷 색깔은
가급적
밝은 색이나
파스텔톤

문 틈, 창문 틈과
배수구 구멍 등
모기 통로 차단

물 용탕이,
하수관 등
서식지 매립 방역

모기가 싫어하는 천연 재료 냄새

국화 향기

민트류

계피향

마늘 냄새

오렌지/레몬



인터넷 중독 예방



☆ 인터넷 중독에는 어떤 증상이 나타날까요?

- ▶ **내성**: 심리적인 만족감을 얻기 위해 더 많은 시간과 자극적인 것을 찾게 됩니다.
- ▶ **의존성**: 집에 혼자 있는 경우 컴퓨터에 접속하여 시간을 보내려 합니다.
- ▶ **금단증상**: 인터넷을 하지 않으면 괜히 불안해지고 인터넷상에 무슨 중요한 일이 일어났을 것 같은 생각으로 불안, 초조해집니다.

☆ 인터넷(게임) 중독 이렇게 예방합니다.

- ▶ 신체적인 활동(운동)을 늘립니다.
- ▶ 불필요한 게임, CD, 게임 파일을 삭제합니다.
- ▶ 자신이 해야 할 일을 마친 후에 게임을 합니다.
- ▶ 가급적 필요한 일이 있을 때만 인터넷을 사용합니다.
- ▶ 거실 등 공개된 장소로 컴퓨터를 옮겨 놓습니다.
- ▶ 부모 자녀 간에 서로를 존중하며 대화를 많이 합니다.
- ▶ 게임하는 시간을 정해서 꼭 지키도록 하고 못 지키면 벌칙을 정합니다.
- ▶ 오락이나 휴식의 도구로서 게임을 하는 시간을 줄이고, 다른 재미있는 활동을 찾아서 즐깁니다.



보건

소식

7,8월

폭염 피해 대응 수칙



시원하게 지내기

- » 샤워 자주 하기
- » 외출 시 햇볕 차단하기 (양산, 모자)
- » 헝겊하고 밝은 색깔의 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 (낮 12시~오후 5시)에는 휴식 취하기
- * 날씨가 갑자기 더워질 경우, 건강상태를 살펴 활동강도 조절하기

온열질환 응급조치 이렇게 하세요!

의식이 있는 경우

- 시원한 장소로 이동
- 옷을 헝겊하게 하고 몸을 시원하게 함
- 수분섭취
- 개선되지 않을 경우 119 구급대 요청

의식이 없는 경우

- 119 구급대 요청
- 시원한 장소로 이동
- 옷을 헝겊하게 하고 몸을 시원하게 함
- * 의식이 없을 때 음료를 마시게 하면 질식의 위험이 있으니 주의

소아비만 예방을 위하여

소아비만은 각종 성인병의
원인이될 뿐만 아니라
아이의 성장에도 악영향을 줍니다!

● 비만의 치료는 누구나 알고 있는 적당히 균형 잡힌 식사와 꾸준한 운동요법이지만 소아에 있어 동기유발과 식사를 준비하는 보호자의 노력이 뒷받침 되지 않으면 소아 비만의 치료는 매우 어려운 문제입니다.

● 소아비만의 치료는 체중감소 뿐만 아니라 적절한 식품 섭취 방법과 운동을 습관화 시키는 행동수정을 통하여 바람직한 체중을 평생 동안 유지하는 것입니다.

● 보호자의 세심한 관리로 조절 가능한 분야에 대해 예방하는 것이 최선입니다.

※ 비만 아동은 방학을 이용하여 전문의에게 상담을 받아 비만 탈출을 위해 노력해 보세요.