

♣ 시원한 여름나기 ♣

매미는 뽕뽕~ 햇별은 짹뽕~ 비는 오락가락~ 하는 와! 여름이에요. 여름은 무덥고 습하기도 하지만 아이들에게는 참 즐거운 계절입니다.

첨병첨병 물놀이를 시작할 수 있는 계절이기 때문이지요!

더운 여름날 물놀이 만 한 것이 없기는 합니다. 무더운 여름, 물놀이 외 다양한 놀이와 활동을 통해서 우리 아이들과 시원한 여름 나기를 해보는 것이 어떨까요?

술술~ 시원한 자연바람이 느껴지는 ‘부채놀이’ 엄마, 아빠와 함께 부채놀이를 해보세요.

게임을 통해서 서로의 얼굴에 부채를 부쳐주는 거예요. 선풍기나 에어컨을 틀지 않아도 시원한 바람이 술술 부는 느낌을 몸으로 느낄 수 있어요.

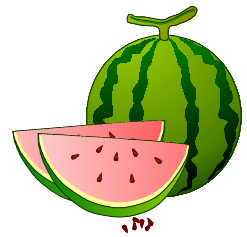
여름 하면 ‘수박’이 또 빠질 수 없지요!

엄마와 함께 맛있는 수박화채를 만들어 보아요.

수저로 수박을 퍼내 그릇에 담고, 우유와 시원한 얼음을 넣어서 입안에 넣으면!

온몸이 시원해짐을 느낄 수 있어요. 남은 수박씨로 재미있는 게임까지 할 수 있지요!

물놀이 외에도 시원한 여름 나기 방법은 많답니다.



♣ 여름 건강 안전 수칙 ♣

무더운 여름이 되었습니다. 건강한 어른들은 물론이고 면역력이 약한 아이들 모두 건강관리에 신경 써야겠습니다. 더운 여름철에 많이 발생하는 열사병 및 수족구병 등에 특별히 더 주의해야 합니다.

[열사병의 증상 및 예방법]

여름철 가장 많이 발생하는 병이 바로 ‘열사병’입니다. 과도한 높은 온도에 긴 시간 노출되거나, 무더운 날씨에 지나친 신체활동을 했을 때 나타나지요. 신체 온도가 40.5도 이상인 경우 열사병으로 간주합니다. 고열 외에도 의식장애나 덥고 건조한 피부 등의 증상이 나타난다면 열사병을 의심해봐야 합니다.

열사병은 충분히 미리 예측하고 방지할 수 있으니 다음의 수칙들을 꼭 지켜주세요.

1. 하루 중 가장 뜨거운 시간의 외출은 가급적 삼가 합니다.
2. 옷은 가볍게 입고, 열을 흡수하는 어두운 색의 옷은 피합니다.
3. 더운 환경에서 운동이나 작업을 해야 한다면, 그늘에서 자주 휴식을 취합니다.
4. 평소에 충분한 수분섭취를 합니다.

[식중독 증상 및 예방법]

여름철에는 음식물이 쉽게 상하고, 세균번식이 빠르기 때문에 항상 식중독을 주의해야 합니다. 식중독은 오염된 음식을 먹은 후 또는 음식 그 자체의 독성 때문에 발생하는데, 구토나 설사, 복통, 발열 등의 증상이 나타납니다. 다음의 예방 수칙을 지켜주세요.

1. 음식을 조리하기 전, 외출 후, 식사 전 등 항상 손을 비누로 깨끗이 씻어줍니다.
2. 음식을 날 것으로 먹는 것은 피하고, 식품은 충분히 익혀 먹어야 합니다.
3. 노로바이러스 예방을 위해 물은 반드시 끓여 먹어야 합니다.
4. 뜨거운 음식은 60도 이상, 찬 음식은 4도 이하 보관합니다.