



물놀이할 때 걸리기 쉬운 질병 및 응급처치 방법

무더운 여름날, 아이들과 함께 시원한 피서를 보내고 싶어 선택한 물놀이. 하지만 신나는 물놀이 뒤에는 각종 질병과 후유증이 따라붙습니다. 이번 여름에는 더위도 식히고 건강하게 물놀이하는 방법을 알아보도록 합니다.

1. 눈에 이물질이 들어갔을 때

물놀이를 하는 도중 눈에 모래 등 이물질이 들어갈 수 있습니다. 이때 생리식염수나 인공눈물로 아이의 눈을 깨끗이 씻는 것이 좋습니다. 만약 무심결이라도 눈을 비비게 되면 각막이 손상되어 유행성 각결막염이나 인후결막염같이 눈병에 걸리기 쉬우므로 아이가 물놀이를 하려고 할 때는 수경을 꼭 착용하도록 합니다.

2. 귓속에 물이 들어갔어요!

물놀이를 하다 보면 귓속에 물이 들어가기 쉽습니다. 귀 안쪽에 있는 고막이 물을 막기 때문에 건강한 상태라면 물이 조금 들어가더라도 아무 탈이 없지만 만약 아이가 갑자기 아파하거나 귀 안이 먹먹한 느낌이 난다고 할 경우 급성외이도염 일 수 있으므로 귀에 최대한 손을 대지 않고 병원으로 가야 합니다.

3. 피부가 너무 뜨거워요

아이들이 정신없이 물놀이를 할 때는 피부가 새까맣게 타거나 벗겨져도 모르는 경우가 많습니다. 만약 아이의 피부가 붉어지고 가려운 증상이 심해지면 자외선이 피부를 손상시킨 탓이라고 보면 되므로 이때는 알로에 베라가 포함된 젤 타입 보습제가 증상을 완화하는데 효과가 있습니다. 또한 알로에 베라가 없을 경우에는 우선 찬 수건을 이용해 피부의 열기를 가라앉히는 것이 좋습니다.

4. 물놀이 후 배앓이

아이는 물놀이를 할 때 장시간 찬 기운에 배를 내놓고 있기 때문에 배앓이를 할 수 있습니다. 이때 가장 중요한 것은 속을 데우는 따뜻한 물이나 음식을 통해 몸의 온도를 올려주고 물놀이하느라 배출된 수분을 보충하는 것이 좋습니다.



2019. 7. 19.

유등초등학교병설유치원장