



가정통신문

✿ 7,8월 보건 소식 ✿

함께 배우고
더불어 성장하는
행복학교 <덕과초>

여름철 건강관리

1. 수분 섭취



- ☞ 땀을 많이 흘렸을 때 물 마시기
- ☞ 얼음물보다는 미지근한 물을 마시는 것이 배탈 위험이 적음

2. 개인 위생관리 철저히



- ☞ 외출 후와 식사 전에는 반드시 손을 깨끗이 씻기
- ☞ 물과 음식을 끓이거나 익혀 먹는 것이 안전

3. 냉장고를 너무 믿지 않기



- ☞ 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기

4. 햇볕화상을 입었다면 찬물 찜질



- ☞ 차가운 우유나 찬물로 찜질
- ☞ 선블리 연고 등을 바르지 않음. 약화된 피부가 자극을 받아 증상 더욱 악화

5. 실내외 온도차는 적당히



- ☞ 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5℃ 정도 유지

6. 일사병을 조심



- ☞ 운동할 때 시원한 물을 시간마다 2~4잔씩 섭취
- ☞ 챙이 넓은 모자와 선글라스 착용

7. 꼼꼼히 자외선 차단



- ☞ 야외활동 시 자외선 차단제를 잊지 않고 사용 (2~3시간마다 덧바르기)

8. 열대야 극복하기



- ☞ 실내온도는 항상 26℃~28℃ 유지
- ☞ 취침 전 과식 피하기
- ☞ 따뜻한 물로 목욕

여름철 모기 대처법

✿ 예방법

- ♥ 외출 시는 밝은색 옷과 모기기피제 챙기기
- ♥ 침실용 모기장 사용하기.
- ♥ 땀은 자주 씻자 = 모기는 땀 냄새를 좋아함

✿ 물렸을 때의 대처법

- ♥ 물린 부위를 비누로 깨끗이 씻는 것이 우선입니다.
- ♥ 가려워도 가능한 만지거나 긁지 말고,
- ♥ 찬찜질로 붓기와 가려움증 가라앉혀요.
- ♥ 물린 부위에 침을 바르지 않습니다.
=침속엔 많은 균들이 있어 상처가 굼기도 합니다.
- ♥ 심하게 붓고 물집이 생기면 병원 치료를 받는다.

모기에 물렸을 땐,

피가 굳는 것을 막기 위해 피를 빨 때 침을 함께 주입
모기 침에 함유된 포름산이 혈액 속으로 유입
사람 피부에서는 감염을 막기 위한 히스타민을 분비
히스타민 성분이 알레르기 반응을 일으켜 가려움증 유발

ICE
얼음 통으로 붓기를 가라앉히거나,
48℃ 30초
따뜻한 수건으로 해독을 한 후,
포름산 = 48℃ 이상에서 자연스럽게 해독

할렐로핀 연고 등을 발라 주기
입을 바로거나, 긁거나, 손톱으로 누르기 절대금지
상처확산 2차감염 우려

건강한 체중관리

※ 올바른 워킹법 ※

호흡은 [마신다] [마신다] [토한다] [토한다] 식으로 4보 1호흡

턱은 당기고, 시선은 멀리

가슴과 등을 활짝 편다

발 힘을 빼고 리드미컬하게 움직인다

발끝지는 90도

발등과 정강이의 각도는 90도

보폭은 되도록 넓게

성폭력 없는 건강한 여름

1. 부모님께서서는 자녀가 다니는 학원을 가보시고, 학원을 오가는 동안 후미지고 외진 곳은 없는지, 주변에 위험한 요소는 없는지 꼭 살펴 주세요.
2. 아무리 익숙한 길이나 장소라도 **자녀 혼자 심부름은 되도록 보내지 말아 주세요.**
3. 학원을 오가는 동안 삼삼오오 **짝을 만들어** 다니도록 해주세요.
4. 친구나 친척 집에 다니러 갈 때도 **연락처를 남기게 하시고 귀가를 꼭 챙겨 주세요.**
5. 피서지 등에서는 **개인행동을 하지 않고** 꼭 어른과 함께 행동하도록 해주세요.
6. 사소한 이야기라도 **자녀의 말에 귀를 기울여주세요.**
7. 열쇠 목걸이는 남에게 보이지 않도록 하시고, 가방이나 소지품에 너무 큰 글씨로 이름을 기록하지 말아 주세요.
8. 직장 일로 자녀를 혼자 두실 경우, 언제든지 자녀가 도움을 요청할 수 있는 **연락처를 메모**하여 주시고, 전화번호를 외우게 해주세요.

사이버 성폭력 예방법

1. 유해 인터넷 사이트 및 음란물에 대해 적극적으로 대처해 주세요.
- ① 음란물차단프로그램 ② 유스키퍼(youth keeper) ③ 그린i-Net을 **켜아** 주세요.
2. 저장된 개인정보 및 사진 등을 다른 사람들에게 전달하지 않기
3. 다른 사람에게 장난 문자나 메일을 보내지 않도록 합니다.
4. 음란 동영상과 사진을 보여주거나 메일, SNS, 문자 등으로 보내는 행위 **다른 사람의 몸을 훑쳐보거나 사진을 찍어 공유하는 등의 행위는 성폭력입니다.**

3차 흡연 예방

1. 3차 흡연이란? (국립 암 정보센터 제공)
담배 연기가 벽이나 표면에 달라붙은 뒤 빠져나오는 것으로 담배를 피운 뒤 며칠, 몇 주, 심지어 몇 달이 지나도 남아있을 수 있습니다. 3차 흡연은 특히 공간이 좁고, 밀폐된 흡연자의 자동차에서 쉽게 발견할 수 있습니다.
2. 3차 흡연으로 인한 내 아이 체내 니코틴은 얼마나 될까?
부모가 실외에서 담배를 피우더라도 담배를 피지 않는 배우자와 12세 이하 자녀의 모발 속 니코틴 농도를 조사해보면 비흡연자 가정보다 두 **배**가량 많이 나온다고 합니다.
3. 3차 흡연의 피해를 줄이려면?
가장 좋은 방법은 **금연**입니다.
가. 실외에서 흡연한 후 최소 **15분**이 지난 후에 집으로 들어갑니다.
나. 집에 들어가면 **샤워를 하고 이를 닦은 후** 새 옷으로 갈아입고 가족과 만나도록 합니다.
다. 흡연자의 옷은 다른 가족의 옷과 분리하여 밀폐된 용기에 담아 보관한 후 **따로 세탁**하는 것이 좋습니다.

심폐소생술

4분의 기적! 심폐소생술



<의식확인>

<119 구조요청>

<30회흉부압박>



자동심장충격기

<기도유지-2회인공호흡> <흉부압박-호흡 반복>

- 심장지 혼자에게 가슴압박만 실시해도 환자의 생존율을 높일 수 있다.
- 일반인은 가슴 압박 소생술을 시행하고
- 인공호흡을 할 수 있는 구조자는 인공호흡이 포함된 심폐소생술을 실시한다

서로 상극인 약들!

건강해지기 위해 먹는 영양제가 오히려 건강을 해칠 수 있다.

골다공증약↔마그네슘·철분제

마그네슘·철분 보충제는 골다공증약의 흡수를 방해하므로, 함께 먹으면 좋지 않다. 마그네슘·철분 보충제는 전기를 띠고 있는 양이온이다. 양이온 성분은 골다공증약과 잘 흡착하여 약효가 떨어진다.

부정맥약↔세인트존스워트

세인트존스워트와 부정맥약을 같이 먹으면 우리 몸에 있는 약물 대사 효소가 활발해지면서 약물이 빠르게 대사되고, 부정맥약의 약효가 떨어지는 경향이 있다.

혈액응고방지약↔오메가3·비타민E·은행나무잎추출물

혈액응고방지제는 혈액을 묽게 만드는 역할을 한다. 오메가3 지방산 역시 혈액 속의 중성지방 수치를 낮춰, 혈액이 끈적거리지 않도록 만든다. 그 때문에 두 가지를 함께 먹으면 혈액이 지나치게 묽어질 위험이 있어 상처가 생겼을 때 피가 잘 멎지 않는다.

우울증약↔맥주효모

맥주효모는 특정 우울증약 성분과 충돌한다. 맥주효모에 풍부한 티라민 때문이다. 티라민은 몸속에서 모노아민 산화 효소에 의해 분해되는데, 항우울제 모노아민 산화 효소 억제제(MAOI)는 이 효소를 저해한다.

항생제↔유산균

항생제는 우리 몸에 있는 나쁜 세균을 죽이는 약이다. 폐렴 등 감염 증상이 심할 때 주로 처방된다. 유산균은 우리 몸에 들어가서 설사·변비·원화 등 건강에 좋은 효과를 준다. 그러나 유산균도 균이기 때문에 항생제와 함께 먹으면 안 된다. 항생제가 유산균을 죽이고, 유산균이 항생제의 약효를 감소시킨다. 다만 항생제 치료가 끝난 뒤 유산균을 먹거나 항생제가 완전히 흡수된 뒤(섭취 후 2시간)에 유산균을 먹는 건 상관없다.