

7월 보건소식

발행인 : 교 장 이 경 임
주 간 : 교 감 김 윤 희
편 집 : 교 사 신 보 람
발행처 : 전주덕진초등학교

폭염에서의 건강 관리

여름철에 야외에서 운동을 하거나 육체적인 노동을 할 때 일어날 수 있는 응급상황은 다양하니 각각의 질병에 대한 원인과 증상, 응급조치 등을 알고 적절히 대처하여 위험한 상황을 막을 수 있도록 합니다.

질 환	증상	응급조치
열 경련	-근육경련, 피로감	* 시원한 장소에서 휴식 * 이온음료(수분) 섭취 * 경련이 중단된 후 활동자체 * 1시간 후에도 계속될 경우 의학 적 조치 필요
일 사 병	- 두통, 구역, 구토, 어지럼증, - 피부가 차고 젖어 있으며 체온변동은 없음	* 시원한 장소에서 휴식취하고 수분 섭취 * 에어컨이 가동되는 환경에서 지내기 * 시원한 물로 샤워 또는 목욕하기
열 사 병	- 뜨겁고 건조한 피부(땀이 나지 않음) - 빠르고 강한 맥박, 두통, 의식저하	* 그늘로 옮기고 119 신고 * 물에 담그거나 젖은 천으로 몸을 감싸 체온 식히기 * 근육이 뻣뻣해 지는 경우 어떠한 음료나 물질도 입에 넣지 말기

안전한 물놀이 수칙

- ♥ 물놀이는 반드시 부모님과 함께 하고, 안전요원이 있는 곳에서 하도록 한다.
- ♥ 음식을 먹은 직후에는 물에 들어가지 않는다.
- ♥ 물속에 들어가기 전 반드시 준비운동을 한다.
심장에서 먼 곳부터 물을 묻힌다.
(팔 -> 다리 -> 몸통 순)
- ♥ 물속에서 심한 장난치지 않고, 너무 깊은 곳이나 위험한 곳에는 절대로 들어가지 않는다.
- ♥ 만약에 사고가 났을때, 물에 빠진 사람을 발견하면 119에 연락 및 주위에 소리쳐 알리고 무모한 직접구조보다는 장대, 튜브 등을 이용한 간접구조를 한다.
- ♥ 눈병이나 피부병에 걸리지 않도록 수영한 후에는 몸을 깨끗이 씻는다.

감염병 예방

병명	전염 경로	증상	예방은 이렇게!
수족구병	-여름, 가을철에 영유아에 유행 -호흡기 분비물을 통해 전파	구강, 손, 발에 쌀알 크기 수포성 발진	-등교중지, 격리 치료 -손 씻기 철저
유행성 눈병	-눈병환자와 접촉	눈이 붓고, 눈곱, 이물감	-손씻기 철저 -눈 만지지 않기 -환자와 접촉하지 않기
볼거리 (유행성 이하선염)	주로 감염자의 호흡기 분비물 (비말)로 사람 간 전파	발열, 두통, 구토, 근육통, 식욕부진, 침샘부종, 통증	-등교중지, 격리 치료 -손 씻기 철저

냉방병 예방수칙

★ 증상

감기증상(축고, 두통, 어지러움, 목이 아픔)
피로감, 복통, 설사나 변비

★ 예방수칙

- 실내기온을 25~28도 정도 유지. 기온차는 5도를 넘지 않도록 합니다.
- 에어컨 찬바람이 직접 피부에 닿지 않게 긴소매 겹옷을 준비합니다.
- 충분한 수면과 휴식을 취합니다.
- 혈액순환을 돕기 위해 가벼운 운동을 하는 게 좋습니다
- 주기적으로 창문 열어 환기시킵니다.
- 에어컨필터를 2주에 1회 정도 청소를 합니다.

해외여행 시 감염병 예방 안내

1. 여행 전 준비사항

- 여행지역의 감염병 유행정보 확인
(해외여행질병정보센터홈페이지<http://travelinfo.cdc.go.kr>)
- 해열제, 설사약 등 구급약과 모기 기피제 준비
- 필요시 예방접종을 하고 예방약 복용하기

2. 여행 중 주의사항

- 손씻기 등 개인위생 수칙 준수(수인성·식품매개 감염병 예방)
- 끓인 물 등 안전한 음용수 마시기
- 음식은 익혀먹기
- 모기장, 곤충기피제 사용, 긴소매, 긴바지 착용(지카바이러스 등 예방)

3. 여행 후 주의사항

- 설사 및 발열 증상 등이 있을 경우 입국 시 공항만 검역소에 신고하기
- 건강상태를 수시로 확인하고 감염병이 의심되면 가까운 보건소나 의료기관을 방문하여 진료받기

성폭력 예방

1. 부모님께서 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 말아주세요.
3. 학원을 오가는 동안 삼삼오오 짝을 만들어 다니도록 해 주세요.
4. 친구나 친척집에 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.
(하루 일과, 학원에서 있었던 일)
7. 열쇠목걸이는 남에게 보이지 않도록 하시고, 가방이나 소지품에 너무 큰 글씨로 이름을 기록하지 말아주세요.
8. 직장일로 자녀를 혼자 두실 경우, 언제든지 자녀가 도움을 요청할 수 있는 연락처를 메모하여 주시고, 전화 번호를 외우게 해주세요.

◆ 긴급전화 ◆

1388 -청소년긴급지원센터 1366 -여성긴급전화

신종 전자담배 주의

미국 청소년층에서 크게 유행하고 있는 액상형 전자 담배 줄과 이와 유사한 다양한 신종 액상형 전자 담배가 최근 잇따라 국내에서 판매를 시작하였고, 특히 청소년을 중심으로 사용 증가 및 학교의 금연환경에 부정적인 영향을 미칠 가능성이 높아졌습니다.

※ 부모님이 먼저 전자담배의 유해성에 대해 알고 계셔야 합니다. 그리고 담배의 해악성에 대해 아이들과 이야기함으로써 금연의 중요성을 교육해야 합니다.*

※ 액상형 전자담배 줄, 어떤 담배인지 알아보시다.

- USB 모양을 가진 신종 액상형 전자담배
- 샤프심 통 크기로 한손에 잡히는, 혹은 한 손안에 숨길 수 있는 작은 크기가 특징입니다.
- 망고, 민트 등 여러 가지 맛을 추가하여 청소년을 유혹합니다.
- 줄 등 신종 액상형 전자담배도 담배입니다. 담배제품에는 다량의 니코틴이 들어있습니다.

※ 니코틴이 뇌에 미치는 영향

- 중독되기 쉽다
- 다른 약물 중독의 위험성을 증가
- 일반담배를 사용할 가능성 증가
- 두뇌발달 저해
- 집중, 감정, 공부, 충동조절 영역에 저해
- 시냅스 형태 변화→ 뇌의 정상적 발달 저해

키가 크려면

① 키 크는 운동

- 짧은 시간에 끝내는 격렬한 운동 : 수영, 농구, 태권도, 검도, 배구, 철봉, 훌라후프, 달리기(단거리), 줄넘기, 자전거타기, 테니스

② 키 크는 수면 습관

- 밤 9시 이전에 잠자리에 들것
- 성장호르몬은 잠든 지 1시간 후부터 4시간동안 분비되며, 밤 10시~새벽2시 사이에 가장 왕성함

③ 키 크는 음식 및 식습관

- 오색나물, 쇠고기, 돼지고기, 닭 가슴살, 시금치, 당근, 굴, 녹황색채소, 콩, 간, 식물성 기름 등 세 끼를 제 때에 먹되 30번씩 꼭꼭 씹어 넘길 것

④ 키 성장에 도움이 되는 스트레칭

- 서서 다리를 어깨 넓이로 벌린 뒤 양 허리를 번갈아 100번씩 두 번 정도 두드린다. (다리 쪽 성장판 자극)
- 다리를 구부리고 반듯하게 누운 상태에서 한 쪽 팔은 위로 쪽 펴고 한쪽 팔은 아래로 쪽 편다. (어깨와 등 쪽의 성장판 자극)

진정한 양성평등이란?

※ 남자와 여자. 무엇이 다를까요?

남자와 여자는 태어날 때 생식기의 차이 외에는 별로 다른 데가 없으나 자라면서 점차 신체적인 차이가 생기고 이러한 차이는 사춘기에 뚜렷해집니다. 신체적인 차이는 어떤 것이 좋고 나쁜 것이 아닙니다. 따라서 으스스대거나 흉보거나 부러워해야 할 일이 아니지요. 오히려 다르기 때문에 둘 다 소중한 것입니다. 남자와 여자의 차이에 대해 당당하고 기쁘게 생각하면서 상대에 대해서도 서로 존중할 수 있는 마음을 가져야 합니다.

※ 우리 모두 남자, 여자라는 틀에서 벗어나 자신의 능력을 발휘할 수 있는 꿈을 갖도록 해요.

방학 중 건강관리

※ 반복되는 증상(두통, 어지럼증 등)이나 통증이 있었거나 피부 상처 이외의 문제로 자주 아팠던 학생은 꼭 병원에서 정밀검진을 받아 보시기 바랍니다.

※ 치아우식증(충치) 치료를 해주시고, 심한 덧니나 주걱턱은 교정이 필요하므로 치과를 찾아 상담하여 방학 중에 교정 치료를 시작한다면 적응이 훨씬 쉬워집니다.

※ 시력이 어느 한쪽이라도 0.7이하인 아동은 안과를 방문하여 적절한 조치를 취해 주시고, 안경을 쓰고 있는 학생은 6개월마다 정기검진을 받아 정확한 교정이 되도록 합니다.