



여름방학 건강 점검 계획 세우기

학교에서 실시한 검사결과 이상이 있었으나 아직 병원에 못 갔나요? 자주 아프거나 불편한 곳이 있었나요? 그렇다면 여름방학을 이용하여 진료를 받아보세요. 방학 전에 미리 계획을 세워도 좋을 것 같습니다.

- ♣ **시력검사결과** : 한쪽이라도 0.7이하인 아동
- ♣ **구강검진결과** : 충치, 실런트(치아홈메우기), 요교정 아동은 치과에서 치료 및 상담을 받기를 권합니다.
- ♣ **소변검사결과** : 잠혈, 요단백, 뇨당이 나온 경우
- ♣ **비염·축농증·편도선염·중이염** 등이 있는 학생은 이비인후과를 방문하여 치료하도록 합니다.
- ♣ **반복되는 증상이나 통증(두통, 복통 등)** 이 있었던 아동은 방학 때 병원에서 진료를 받아보세요.
- ♣ **비만 어린이**는 반드시 한가지 운동 정해서 꾸준히하기

건강한 습관으로 키썩썩

- 🔴 **잠자는 시간이 키 크는 시간!**
미국국립수면재단이 권장하는 **청소년 수면 적정시간은 9시간**입니다. 학업으로 인해 수면시간을 앞당길 수 없다면 수면의 질을 높이도록 합니다.
· 암막커튼 등을 활용하여 주변을 완전히 어둡게 하여 빛을 차단합니다.
· 온 가족이 잠들기 전 스마트폰이나 태블릿 PC를 일정한 장소에 두도록 규칙을 정합니다.
- 🔴 **먹는 것이 중요해요!**
· **단백질과 칼슘**이 풍부한 음식
예) 멸치, 우유, 뱀어포, 육류 등
· **비타민 C** : 스트레스 해소, 면역력 강화
예) 귤, 오렌지 등
- 🔴 **하루 30분씩 성장판 자극 운동!**
· 줄넘기, 농구, 배구
· 자전거 타기 · 맨손체조



[자료출처: 참보건연구회]

폭염에서의 건강관리

더운 여름 뜨거운 햇볕에 오래 서 있다 보면 어지러운 느낌과 함께 눈앞이 캄캄해지면서 쓰러지는 경우도 생깁니다.



이럴 때는 **통풍이 잘 되는 그늘에서 얼마동안 휴식**을 취하고, 옷을 벗거나, 짙게 끼는 옷을 느슨하게 해주면 곧바로 회복됩니다.

그러나 과도한 더위에 몸의 체온조절 중추가 마비되면 체온이 급격히 상승, 의식장애와 혼수상태를 유발합니다 (열사병은 치명적이며 방치하면 사망할 수도 있습니다)

이때는 환자의 옷을 냉수로 흠뻑 적시고 선풍기 등으로 몸을 시원하게 한 후, 즉시 병원으로 옮겨야 합니다.

<일사병, 열사병 예방법>

1. **충분한 양의 물 마시기**: 운동 시는 매시간 1~2잔
2. **땀을 많이 흘렸을 경우**: 염분과 미네랄을 보충
3. **혈령하고 가벼운 옷**을 입습니다.
4. **11시~3시 사이엔 야외활동을 삼가며** 햇볕을 차단
- 일광화상을 입지 않도록 창이 넓은 모자를 쓰고 자외선차단제를 바릅니다.
5. **냉방기는 적절히** : 실내온도(26~28℃)를 유지.
6. **운동시는 자신의 건강상태를 살피며 강도를 조절**
- 몸의 이상증상(심장 두근거림, 호흡곤란, 두통, 어지러움)을 느낄 경우 즉시 휴식을 취한다.
7. **주정차된 차에 어린이를 혼자 두지 않아요.**
8. **응급환자가 발생하면 119나 1339에 전화 후 다음의 응급처치를 취합니다.**
- 환자를 그늘진 시원한 곳으로 이동시킵니다.
- 가능한 모든 방법을 동원하여 재빨리 환자의 체온을 낮추도록 합니다.
- 시원한 물을 마시게 합니다. (단, 의식이 없는 환자에게는 물을 먹이지 않습니다.)



안전한 물놀이 수칙

- 물놀이는 부모님과 함께 하고, 안전 요원이 있는 곳에서 하도록 한다.
- 음식을 먹은 직후에는 물에 들어가지 않는다.
- 물속에 들어가기 전에 반드시 준비 운동을 한다. 심장에서 먼 곳부터 물을 묻힌다.(팔→다리→몸통 순으로)
- 물속에서 장난치지 않고, 너무 깊은 곳이나 위험한 곳에는 절대로 들어가지 않는다.
- 만약에 사고가 났을 때는 119 및 주위사람에게 도움을 청한다.
- 눈병이나 피부병에 걸리지 않도록 수영한 후에는 몸을 깨끗이 씻는다.



<그림출처:참보건강연구회>

성폭력 없는 건강한 여름 보내기



부모님께서서는 자녀가 다니는 학원을 가보시고, 오가는 동안 외진 곳이나 주변에 위험한 요소는 없는지 꼭 살펴주시기 바랍니다.

- 방학 동안에도 학원이나 학교를 오가는 동안 혼자 다니게 하지 말고 짝을 만들어 함께 다니도록 해주세요.
- 학원이나 학교 활동 후에는 운동장이나 놀이터에서 혼자 놀지 말고 즉시 귀가하도록 지도해 주세요.
- 피서지에서는 개인행동을 하지 않고 꼭 어른과 함께 행동하도록 해주세요.
- 직장일로 자녀를 혼자 두실 경우, 언제든지 자녀가 도움을 요청할 수 있는 연락처를 메모해 주세요.
- 하절기 노출이 너무 심한 옷을 입지 않습니다.

간접흡연의 위험성 알아보기

간접흡연이란 담배를 피우지 않는 사람이 담배를 피우는 사람이 내뿜은 담배 연기와 타고 있는 담배 끝에서 나오는 생담배 연기를 마시는 것을 말합니다.

담배를 피우는 부모를 가진 어린이는 그렇지 않은 어린이에 비해

- ① 급성 호흡기질환 감염률이 5.7배 높습니다.
- ② 폐암 발병률이 2배 높습니다.
- ③ 천식, 기침, 중이염 발생률이 6배 높습니다.
- ④ 평균 신장이 10cm 작습니다.
- ⑤ 뇌세포 파괴로 기억력과 학습 능력이 떨어집니다.
- ⑥ 장기적으로 청력이 떨어집니다.

비만에서 탈출하기

비만은 대사증후군 등 여러가지 질병을 일으킬 수 있습니다. 비만아동은 **방학동안에** 비만을 줄이도록 노력하며, 정상인 아동은 비만예방을 위해 매일 운동을 하고, 고칼로리 식단은 피하는 것이 좋습니다.

- ▷ 열량이 높은 피자, 햄버거, 치킨, 청량음료, 아이스크림, 과자는 가능한 먹지 마세요.
- ▷ 패스트푸드는 피하고 밥, 국, 김치, 나물, 과일 등을 자주 먹는 습관을 들여요.
- ▷ 컴퓨터 게임만 하지 말고 밖에서 운동하면서 놀아요. (주4-5번 30분 이상 꾸준한 운동 필요)



▷ **중등도, 고도비만 아동**은 방학을 이용하여 전문의에게 상담을 받아 비만탈출을 위해 노력해 보세요.

여름철 감염병 예방

감염병	예 방 수 칙
수족구병	<p>감염된 사람의 대변 또는 호흡기 분비물(침, 가래, 코)을 통해서 전염됨. 예방접종 없음.</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 화장실을 다녀온 후, 식사 전후에 손 씻기. ② 환자와의 접촉을 피하기 ③ 수족구가 의심되면 병원진료 받기. ④ 수족구병은 지정감염병이므로 등교중지.
유행성 이하선염 (볼거리)	<ol style="list-style-type: none"> ① 생후 12~15개월(기초)과 만4~6세(추가)에 접종을 실시하며, 예방접종을 받지 않은 학생은 예방접종을 받도록 함 ② 외출 후엔 반드시 손발을 씻고 양치질하기 등 개인위생을 강화 ③ 완치까지 가정에서 안정·격리하고 등교중지.
A형간염	<ol style="list-style-type: none"> ① 안전한 음용수 사용, 철저한 손씻기 등 개인위생 철저 ② A형간염 예방접종 실시 (병원) ③ 발생 시 등교중지
유행성 눈병	<p>♣ 유행성 눈병 예방을 위한 개인위생수칙</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 비누로 손을 자주 씻기 ② 손으로 눈 주위를 만지지 않도록 주의 ③ 수건이나 개인 소지품 등을 혼자만 사용 <p>♣ 안질환에 걸린 환자의 경우는 안과치료를 받고, 전염기간 동안에 학교(등교중지), 학원도 가면 안됨.</p>

4분의 기적 심폐소생술

가족이나 주위의 사람이 갑자기 쓰러져 의식이 없을 때, 4분 이내에 심폐소생술을 실시하여 생명을 소생시키는 방법입니다.



① 의식확인 ② 119구조요청 ③ 30회 흉부압박 ④ 기도유지·2회인공호흡
★ 구급차가 도착하거나, 환자가 숨 쉴 때까지 가슴압박과 인공호흡을 반복합니다.

♣ 즐겁고 건강한 여름방학 보내세요 ♣