



7월은 본격적인 더위와 장마가 시작되고, 즐거운 여름방학이 시작되는 시기입니다. 여름철은 물놀이 안전사고와 식품매개 감염병의 위험이 커지는 계절입니다. 개인위생과 각종 안전사고에 유의하면서 건강한 여름을 보냅시다!

## 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**: 장혈, 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 어린이는 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 칼슘이 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 휴식을 취하고**, 옷을 벗거나, 짝 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. **헐렁하고 가벼운 옷을 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. <그림 출처:참보건강연구회>



## 비만에서 탈출하기

비만은 대사증후군 등 여러가지 질병을 일으킬 수 있습니다. 비만아동은 **방학동안에** 비만도를 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.

## 성폭력 없는 건강한 여름 보내기

**모두 소중한 우리** 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.

## 여름철 감염병 예방

감염병	예 방 수 칩
수족구병	감염된 사람의 대변 또는 <b>호흡기 분비물(침, 가래, 코)</b> 을 통해서 전염됨. 예방접종 없음. ① 화장실을 다녀온 후, 식사 전후에 <b>손 씻기</b> . ② <b>환자와의 접촉을 피하기</b> ③ 수족구가 의심되면 <b>병원진료 받기</b> . ④ 수족구병은 지정감염병이므로 <b>등교중지</b> .
유행성 이하선염 (볼거리)	① 생후 12~15개월(기초)과 만4-6세(추가)에 접종을 실시하며, 예방접종을 받지 않은 학생은 <b>예방접종을 받도록 함</b> ② 외출 후엔 반드시 손발을 씻고 양치질하기 등 개인위생을 강화 ③ 완치까지 가정에서 <b>안정·격리하고 등교중지</b> .
A형간염	① 안전한 음용수 사용, 철저한 손씻기 등 개인위생 철저 ② <b>A형간염 예방접종 실시 (병원)</b> ③ 발생 시 <b>등교중지</b>
유행성 눈병	♣ <b>유행성 눈병 예방을 위한 개인위생수칙</b> ① 비누로 손을 자주 씻기 ② 손으로 눈 주위를 만지지 않도록 주의 ③ 수건이나 개인 소지품 등을 혼자만 사용 ♣ <b>안질환에 걸린 환자의 경우는 안과치료를 받고, 전염기간 동안에 학교(등교중지), 학원도 가면 안됨.</b>

## 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. ♣