



날씨가 많이 더워지고 있습니다. 더불어 여러 감염성 질환도 많이 발생하게 됩니다. 유행성 눈병과 수두, 그리고 집단 식중독이 우리의 건강을 위협합니다. 가정에서나 학교에서 깨끗하고 청결한 위생습관으로 우리의 건강을 지켜나가야겠습니다.



면역력을 높이는 생활 습관

전 세계적인 팬데믹 사태를 겪고 있는 코로나19바이러스 감염병을 예방하기 위해서는 면역력을 높이는 것이 중요합니다. 면역력을 높일 수 있는 평소 생활 습관에 대해 안내해 드린 면역력 향상에 도움 되시기 바랍니다. 아직까지 코로나19바이러스감염병을 직접적으로 치료할 수 없다고 확인된 식품이 없으니 잘못된 정보에 주의하시기 바랍니다.

코로나19 감염병 극복을 위한 면역력을 높이는 생활 습관

금연은 면역력 향상에 도움이 됩니다.

면역력 향상에 도움을 줄 수 있는 미네랄, 비타민을 많이 함유하고 있는 과일과 채소가 풍부한 식단을 섭취하세요

홍삼과 인삼은 면역력 증강에 도움이 된다고 알려져 있어요

규칙적인 운동으로 정상 체중을 유지하는 것도 중요해요

적당한 수면을 취하고 스트레스를 많이 받지 않는 것도 면역력을 위한 좋은 습관입니다.



코로나19 예방 에어컨 사용수칙

에어컨 사용 시 실내공기가 재순환 되고, 비말이 더 멀리 확산될 우려가 있습니다.

올바른 에어컨 사용법을 알아봅시다.

- ★ 가능한 자주 외부 공기로 실내 환기
- ★ 창문을 닫고 에어컨을 사용하되, 2시간마다 1회 이상 환기
- ★ 가급적 자연환기하며, 창문을 개방하여 맞풍환기
- ★ 에어컨 바람이 사람의 몸에 직접 닿지 않도록하고 바람의 세기를 낮춰서 사용하세요.



건강한 여름나기

<p>① 찬 음식이나 자극적인 음식은 장기능이 떨어지므로 삼가해요</p>	<p>② 외출 후 손 씻기를 하고 물을 끓여 먹어요</p>
<p>③ 냉방병 예방을 위해 실내의 온도차를 5℃ 정도로 유지해요</p>	<p>④ 물을 자주 섭취하고 땀 많은 모자와 선글라스로 일사병을 조심해요</p>
<p>⑤ 비타민과 단백질을 충분히 섭취해요</p>	<p>⑥ 일광화상을 입었다면 찬물 찜질을 해요</p>
<p>⑦ 자외선이 강한 오전11시~오후3시까지는 외출을 피하고 자외선 차단제로 피부를 보호해요</p>	<p>⑧ 실내온도는 26~28℃ 유지하고 취침 전 과식을 피해요</p>



여름철 식중독 주의보

기온이 상승하여 식중독 발생 우려가 커지고 있습니다. 건강하고 안전한 학교생활을 위해 식중독 예방수칙을 안내해 드립니다.

식중독이란?

식품 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독 물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 질환 또는 독소형 질환을 의미합니다.

주요증상

설사 구토 복통 발열

식중독 예방수칙

<p>손 씻기</p> <p>비누로 30초 이상</p>	<p>익혀먹기</p> <p>음식은 속까지 익혀서</p>
<p>끓여먹기</p> <p>물은 끓여서</p>	<p>구운 것 사용하기</p> <p>식재료별 잘-도마는 따로</p>
<p>세척-소독하기</p> <p>조리가구, 식재료는 깨끗이</p>	<p>보관온도 지키기</p> <p>냉장 5℃ 이하, 냉동 -20℃ 이하</p>



모기 물렸을 땐 ~~~!!

모기에 물렸을 땐,

피가 굳는 것을 막기 위해 피를 빨 때 찔을 함께 주입

모기 침에 함유된 포도당이 혈액 속으로 유입

사람 피부에서는 감염을 막기 위한 히스타민을 분비

히스타민 성분이 알레르기 반응을 일으켜 가려움증 유발

ICE

얼음 팩으로 가려움증 완화

48시간 30초

따뜻한 수건으로 해독을 한 후,

보통산 = 48시간 이상에서 자연소멸해 독

항히스타민 연고 등을 발라 주기

항을 바로거나, 긁거나, 손톱으로 누르거나 할때까지

장치화상 2차 감염 우려



응급처치법 - 염좌 (sprain)

"삔었을 땐 RICE치료"

야외에서 활동하는 시간이 늘어나면서 운동 중에 다치는 경우가 많습니다. 이에 실생활에서도 적용 가능한 응급 처치 법에 대해 알아봅시다. 운동 중 관절을 삔거나, 골절이 의심된다면 우선 RICE 응급처치법을 적용하세요!



RICE는 Rest, Ice, Compression, Elevation의 앞 글자를 딴 응급처치법입니다.

R : Rest 휴식	<ul style="list-style-type: none"> • 손상부위를 움직이지 않고 안정을 취한다. • 손상부위의 주기적인 손상을 방지하고 안정적인 회복을 도모한다. (목발 등 사용)
I : Ice 냉찜질	<ul style="list-style-type: none"> • 냉찜질은 손상부위 주변의 혈관을 수축시켜 붓기와 통증을 억제시킨다.
C : compression 압박	<ul style="list-style-type: none"> • 붕대를 이용하여 다친 부위를 압박한다. • 붓기나 출혈을 완화시키지만 너무 강한 압박은 혈액순환을 막을 수 있으므로 주의해야 한다.
E : Elevation 상승	<ul style="list-style-type: none"> • 손상부위를 심장보다 높게 한다. • 손상부위에 혈액이 정체되는 것을 방지하여 붓기를 완화 시킨다.

염좌(sprain) 예방법?

- 운동 등의 활동 시 주의사항을 숙지
- 운동 전에 몸풀기(스트레칭)를 통해 유연성을 기르기 (사고 예방을 위해 중요!)
- 근력 운동을 통해 손목, 발목 등의 관절의 힘을 키우기
- 운동 시 적절한 신발 착용
- 과도한 장난을 삼가하여 사고 예방하기