



무더위와 장마가 시작되어 짜증스럽지만, 즐거운 여름방학이 기다려지는 7월입니다.
여름철은 날씨가 더워 물놀이 안전사고와 식품 감염병의 위험이 커지는 계절이므로 개인위생관리와
각종 안전사고에 주의하여 건강하고 행복한 여름을 보냅니다!



건강한 여름나기

① 찬 음식이나 자극적인 음식은
장기능이 떨어지므로 삼가해요



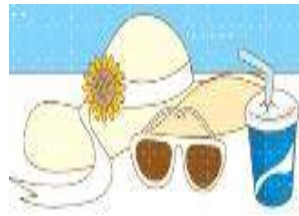
② 외출 후 손 씻기를 하고
물을 끓여 먹어요



③ 냉방병 예방을 위해 실내의
온도를 5℃ 정도로 유지해요



④ 물을 자주 섭취하고 찻 끓은
모자와 선글라스로 일사병을
조심해요



⑤ 비타민과 단백질을 충분히
섭취해요



⑥ 일광화상을 입었다면
잔물 찜질을 해요



⑦ 자외선이 강한 오전11시~오
후3시까지의 외출을 피하고 자
외선 차단제로 피부를 보호해요



⑧ 실내온도는 26~28℃ 유지
하고 취침 전 과식을 피해요



폭염 발생시 행동요령

❖ 폭염이란?

暴炎 ≡ 暴暑 ≡ **불볕더위**

사나울 폭 불꽃 염 / 사나울 폭 더울 서

❖ 폭염특보기준

주의보	경보
3월~9월에 일 최고기온 33℃ 이상인 상태가 2일 이 상 지속될 것으로 예상될 때	3월~9월에 일 최고기온 35℃ 이상인 상태가 2일 이 상 지속될 것으로 예상될 때



작은 실천으로 폭염으로 인한 건강 피해를 예방 할 수 있습니다!
폭염대비 건강수칙



**여름철에는
기온, 폭염특보 등을
매일 확인하세요!**

1 물 자주 마시기



- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기
- * 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취

2 시원하게 지내기



- 샤워 자주 하기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자)
- 험령하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기

3 더운 시간대에는 휴식하기



- 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 휴식하기
- * 갑자기 날씨가 더워질 경우, 건강상태를 살피며 활동
강도 조절하기

여름철 건강한 운동법

무더위로 건강을 잃기 쉬울 때 건강 유지를 위해 가장 좋은 방법이 바로 운동이다. 운동은 외부환경에 대한 적응력을 키워주고 활력을 회복시켜준다.

그러나 더운 여름 무작정 운동을 하는 것은 오히려 건강을 해치기 쉬우므로 여름철 운동 시 주의사항을 숙지할 필요가 있다.

여름철 추천운동 BEST 3

열발산에 좋은 수영 및 수상스포츠



TIP

수영은 관절이 약한 50~60대에 추천 수상스포츠시 근경련 및 골절 주의

순발력UP~민첩성UP 테니스



TIP

한 낮은 피하고, 늦은 오후나 저녁시간 이용

실내운동의 대표 탁구



TIP

밀폐된 공간에서 오래 지속하면 호흡장애가 일어날 수 있으므로 환기 필요

여름철 운동시 꼭 알아야 할 5가지

1



운동강도를 평소보다 낮추어 1시간 이내로 하고, 자주 휴식하세요

2



아침 또는 해가 진 오후나 저녁시간에 운동하세요

3



운동시 갈증이 없더라도 충분한 수분섭취를 하세요

4



낮 운동시 모자를 꼭 쓰고, 노출된 피부는 자외선차단제를 바르세요

5



열발산이 잘되는 헐렁한 옷이나 운동복을 착용하세요



<출처: 서울삼성병원 건강상식>

성범죄 없는 건강한 여름



어린이 대상 범죄 중 성범죄는 피해 아동에게 오랜 기간 상처와 후유증을 남기는 심각한 범죄행위입니다.

» 집에 혼자 있을 때는 이렇게 해요.

- 창문과 현관문을 잘 잠급니다.
- 밤에는 여럿이 있는 것처럼 등을 모두 켜둡니다.
- 혼자 있을 때는 누구도 집에 들이지 않습니다.
- 도와줄 수 있는 이웃, 친척의 전화번호를 알아둡니다.



» 엘리베이터를 탈 때는 이렇게 해요.

- 낯선 사람과 단 둘이 엘리베이터를 타지 않습니다.
- 엘리베이터를 탔는데 이상한 느낌이 들면 바로 내립니다.
- 엘리베이터 안에서 나한테 이상한 행동을 하면 비상벨을 누르거나 소리 지르고 저항합니다.



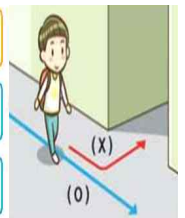
» 교통 수단을 이용할 때는 이렇게 해요.

- 버스, 택시, 지하철에서 잠을 자지 않습니다.
- 남의 차에 함부로 타지 않습니다.
- 택시를 타면 부모님께 휴대 전화로 연락합니다.
- 차 안에서 낯선 사람이 먹을 것을 주면 사양합니다.
- 혼잡한 차 안에서 누군가 몸을 만지면 그 자리를 피하거나 소리를 지릅니다.



» 집 밖에서는 이렇게 해요.

- 인적이 드문 곳, 어두운 골목길로 다니지 않습니다.
- 밤에는 불 켜진 집의 문을 힘껏 두드려 도움을 청합니다.
- 공중 화장실은 친구나 어른과 함께 갑니다.
- 친구 집에 친구가 없으면 들어가서 기다리지 않습니다.
- 위험에 처하면 사람이 많은 곳으로 도망갑니다.



<참보건연구회 참고>