



7월은 본격적인 여름이 시작되는 달입니다. 더위가 시작되면서 찬 음식을 많이 찾게 되고 변질된 음식섭취로 인한 식중독 등 배탈설사가 찾아지는 때이기도 합니다. 또한 물 놀이에 따른 각종 안전사고의 발생이 많아지기도 합니다.

**개인위생관리와 각종 안전사고에 유의하면서 건강한 여름을 보냅니다!**

## 폭염발생시 행동요령

### 폭염이란?

**暴炎 ≡ 暴暑 ≡ 불볕더위**

사나울 폭 불꽃 염 / 사나울 폭 더울 서

### 폭염특보기준

종류	주의보	경보
폭염	3월~9월에 일 최고기온 33℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때	3월~9월에 일 최고기온 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

### 폭염 예방 5대 건강 수칙

	① 기상정보에 귀를 기울입니다. (기상청: <a href="http://www.kma.go.kr">http://www.kma.go.kr</a> ) - 갑자기 더워지는 날에 주의
	② 평소 생활을 조절합니다. - 식사는 가볍게 중반 양의 물을 섭취 - 땀을 많이 흘릴 경우 염분 보충 (1L 물에 소금1-2g 또는 이온음료 섭취)
	③ 더위를 피합니다. - 혈행한 옷 착용 - 그늘 등 시원한 장소로 이동
	④ 건강상태에 귀를 기울입니다. - 노인, 어린이, 비만자, 만성질환자 - 병원의 처치가 필요한 사람은 특히 주의 - 주변 사람들의 건강상태에 관심을 갖도록 함
	⑤ 의료기관에 도움을 요청합니다. - 응급 시 119

## 물놀이 10대 안전수칙

1. 수영을 하기 전에는 반드시 준비운동 및 구명조끼 착용
2. 물에 들어갈 때는 **심장에서 먼 부분**부터 (다리→팔→얼굴→가슴)
3. 소름이 돋고 피부가 당겨질 때는 몸을 따뜻하게 휴식
4. 물이 갑자기 깊어지는 곳은 **특히 위험!!**
5. 건강 상태가 좋지 않을 때, 배가 고플 때, 식사 후에는 **수영 NO!**
6. 수영능력 과신은 금물, **무모한 행동 NO!**
7. **장시간 수영 NO!** 호수나 강에서 혼자 수영 **NO!**
8. 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고 **즉시 119에 신고**
9. 구조 경험 없는 사람은 무모한 구조 **NO!** **함부로 물에 뛰어들면 NO!**
10. 가급적 튜브, 장대 등 주위 물건을 이용하여 **안전하게 구조!**



## 모기에 물렸을 땐~

**모기에 물렸을 땐,**



피가 굵는 것을 막기 위해  
피를 빨 때 침을 함께 주입

모기 침에 함유된  
포름산이 혈액 속으로 유입

사람 피부에서는  
감염을 막기 위한  
히스타민을 분비

히스타민 성분이  
알레르기 반응을 일으켜  
가려움증 유발



얼음 등으로  
붓기를  
가라앉히거나,  
물린 부위를  
깨끗이 씻고

48℃ 30초  
따뜻한 수건으로  
해독을 한 후,

포름산 = 48℃ 이상에서  
자연스럽게 해독



심을  
바르거나,  
글거나,  
손톱으로  
누르기  
절대금지

상치확산  
2차감염  
우려

## 성폭력 없는 건강한 여름 보내기



모두 소중한 우리 **어린이 대상 범죄 중 성범죄는 피해 아동에게 오랜 기간 상처와 후유증을 남기는 심각한 범죄행위입니다.**

또한 13세 미만 아동들이 성범죄 피해를 당하는 장소는 '사람이 많이 다니는 곳'으로 아파트 단지 내, 피해자와 가해자 공동 주거지, 길 또는 도로, 가해자의 집 등입니다. 즉, 주변에 사람이 많은 적은 아이가 자발적으로 따라오는 것처럼 만들 수 있는 방법을 가지고 있다는 것입니다.

1. 방학 동안에도 학원이나 학교를 오가는 동안, 하교 후 혼자 다니게 하지 말고 함께 다니도록 해 주세요.
2. 학교 활동 후, 학원교육 후에는 운동장이나 놀이터에서 혼자 놀지 말고 즉시 귀가하도록 지도해 주세요.
3. 피서지에서는 개인행동을 하지 않고 꼭 보호자와 함께 행동하도록 해주세요.
4. 직장 일로 자녀를 혼자 두실 경우, 언제든지 자녀가 도움을 요청할 수 있는 연락처를 메모해 주세요.
5. 만일을 위해 **하절기 노출이 너무 심한 옷은 주의**합니다.
6. 선생님이나 부모님의 친구 등 특수한 신분을 사칭해 심부름을 시키는 수법에 속지 않도록 지도해 주세요.
7. 컴퓨터 온라인 사이버 성폭력도 신경 써 주세요.




## 청소년, '음주-흡연'하면 안 되는 이유는

적은 양의 술도 성인보다 해롭습니다.

어린시기의 시작된 음주와 흡연은 성인기의 알코올 중독, 니코틴 중독의 위험성을 높입니다.

청소년 음주는 폭음이 발생할 수 있습니다.

**15세 이하 > 20세 이상**


비의도적 손상	음주교통사고	폭행사고
 7배	 7배	 10배

흡연으로 인한 암발생 위험

**15세 이하 > 25세 이하**

**60세에 이르러 폐암이 발생할 확률 3배**

## 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"> <li>① 화장실을 다녀온 후, 식사 전후에 손 씻기</li> <li>② 환자와의 접촉을 피하기</li> <li>③ 수족구가 의심되면 병원진료 받기</li> <li>④ 수족구병 질환자는 등교금지</li> </ol>
유행성 이하선염 (볼거리)	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 예방접종을 받지 않은 학생은 예방접종 받기</li> <li>② 외출 후엔 반드시 손발을 씻고 양치질하기 등의 개인위생 강화</li> <li>③ 학교에 집단발병 방지를 위하여 완치까지 가정에서 안정과 격리 하고 등교금지</li> </ol> 
A형간염	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 안전한 음용수 사용, 철저한 손 씻기 등 개인 위생 철저</li> <li>② A형간염 예방접종 받기</li> <li>③ 발생 시 등교금지</li> </ol>

## 냉방병 주의 !!

냉방병은 실내와 밖의 온도차가 5~8도 이상 지속되는 환경에서 장시간 머물 때 나타납니다.

갑작스러운 온도의 저하는

피부에 가까운 혈관을 급속도로 수축시키는데, 이로 인하여 혈액

순환 장애가 생기고 두통, 소화

불량, 몸살, 면역력 저하 등이

일어나게 됩니다.



### 냉방병 예방을 위한 생활수칙

1. 에어컨을 청소하여 청결을 유지한다.
2. 실내, 실외 온도차를 5도 이내로 하고, 냉방 중엔 2시간마다 5분 정도는 환기를 시킨다.
3. 에어컨 바람은 피부에 직접 쐬지 않도록 한다. (루틴담으로 배를 감싸주세요.)
4. 카페인 많이 든 커피나 청량음료 대신 따뜻한 물이나 차를 수시로 마셔 수분을 충분히 섭취
5. 규칙적인 운동은 필수이다.