

7월은 본격적인 더위와 장마가 시작되면서 찬 음식을 많이 찾게 되고 변질된 음식 섭취로 인한 식중독 등 배탈, 설사가 찾아지는 때이기도 합니다. 개인 위생관리와 각종 안전사고(식중독, 전염병 발생, 물놀이 사고, 교통사고 등)에 유의하면서 건강한 여름을 보냅니다!

건강한 여름나기

물 자주 마시기



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

시원하게 지내기



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

더운 시간대에는 휴식하기



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

매일 기온 확인하기



- 매일 기온, 폭염특보 등을 확인하여 폭염 시 야외활동 자제하기

이런 분들 조심하세요!



고령자 및 독거노인
야외근로자
만성질환자 (고혈압, 심장병, 당뇨, 뇌졸중 등)
어린이

**여름철에는
기온, 폭염특보 등을
매일 확인하세요!**

여름철 모기 대처법

모기를 피하는 방법



야간활동자제

모기는 야간에 활발하게 활동하므로 해질녘에서 새벽까지 야간 활동 자제

밝은 색 옷 입기

모기는 어두운 색을 좋아하므로 야외 활동 시 밝은 색의 옷 착용

기피제와 살충제 사용

상처나 얼굴 주변을 피해서 의약외품으로 허가된 기피제 사용

방충망 정비

실내로 모기가 침입하지 못하도록 방충망에 틈이 없는지 반드시 점검

모기에 물렸을 땐



피가 굳는 것을 막기 위해 피를 빨 때 찧을 함께 주입

모기 침에 함유된 포름산이 혈액 속으로 유입

사람 피부에서는 감열을 막기 위한 히스타민을 분비

히스타민 성분이 알레르기 반응을 일으켜 가려움증 유발

물린 부위를 깨끗이 씻고

48℃ 30초

따뜻한 수건으로 해독을 한 후,

포름산 = 48℃ 이상에서 자연소멸해 해독

얼음 등으로 붓기를 가라앉히거나,

항히스타민 연고 등을 발라 주기

항을 바르거나, 긁거나, 손톱으로 누르지 절대금지

상처 확산 2차 감염 우려

아동학대 예방

- 아이의 마음을 읽는 방법 -

생활 속 적절한 훈육방법, 함께 고민해 보아요

Q) 체벌과 훈육은 다른가요?

A) 체벌과 훈육은 동의어가 될 수 없습니다. 훈육은 아이의 바람직한 인격형성을 목적으로 하는 교육을 의미합니다. 체벌은 아이를 “때려도 되고, 맞아도 되는 존재”로 인식할 수 있는 우려가 있습니다. 아동의 건강한 성장을 위해서는 아이를 부모의 소유물로 여기는 인식에서 벗어나 하 나의 소중한 인격체로 존중하는 자세가 필요합니다.

Q) 아이가 잘못했을 때 매를 듣지 않는다면 버릇없는 아이가 되지 않을까요?

A) 체벌은 적절한 훈육이 아닙니다. 오히려 문제 해결을 위해 폭력적인 수단을 사용해도 된다고 배울 수 있습니다. 잘못을 알려주려는 부모의 좋은 의도와는 달리 그릇된 인식을 심어줄 수 있습니다.

아이에게 이런 말과 행동을 했거나 고민해보신 경험 있으신가요?

- 아이가 자주 거짓말을 해서 따끔하게 혼내주기 위해 매를 들었어요
- 아이가 뛰어들다 다쳐서 “왜 이렇게 가만히 있지를 못해!” 라고 야단쳤어요.
- 밥투정이 심해서 “다 안 먹으면 도깨비가 잡으러 온다”고 겁을 줬어요
- 노느라 집에 안 가겠다고 떼를 써서 그럼 혼자 두고 갈 거라고 말했어요.
- ⚠ 무심코 한 말과 행동, 아이에게 상처로 남을 수도 있습니다.

Q) 아이가 밥을 먹지 않는다고 해서 식사시간마다 전쟁입니다.

A) 아이의 심리적 불안이나 욕구불만이 폭식이나 밥투정으로 표출되기도 하니 평소 아이의 상태를 살피는 게 중요합니다. 억지로 먹이려고 하면 오히려 음식에 대한 공포심이 생길 수 있습니다. 소음이나 TV 등 주의를 끌만한 요소를 없애주고, 혼자서 아닌 친구와 함께 해 따라서 먹을 수 있도록 하는 것도 방법입니다.

Q) 아이와 놀이터에 가면 집에 갈 생각을 안 해요

A) 아이 입장에서는 더 놀고 싶는데 욕구가 충족되지 않으니 안 가겠다고 떼를 쓰는 게 당연합니다. 사전에 몇 시까지 놀 건지 약속하는 것이 좋아요. 중간에 “2시까지 놀기 했는데 이제 30분 남았네” 하며 시간이 흐르고 있음을 알려주세요.

응급처치-심폐소생술

4분의 기적! 심폐소생술



※ 자료 : 대한심폐소생협회

- ☆ 심정지 환자에게 가슴압박만 실시해도 생존율이 높아짐
- ☆ 일반인은 가슴압박 소생술을 시행하고
- ☆ 인공호흡을 할 수 있는 구조자는 인공호흡이 포함된 심폐소생술을 실시한다.

성폭력 예방 교육

1. 부모님께서는 자녀가 다니는 학원을 가보고시고, 학원을 오가는 동안 후미지고 외진 곳은 없는지, 주변에 위험한 요소는 없는지 꼭 살펴주세요.
2. 아무리 익숙한 길이나 장소라도 자녀 혼자 심부름은 되도록 보내지 말아주세요.
3. 학원을 오가는 동안 삼삼오오 짝을 만들어 다니도록 해주세요.
4. 친구나 친척집에 다니러 갈 때도 연락처를 남기게 하시고 귀가를 꼭 챙겨주세요.
5. 피서지 등에서는 개인행동을 하지 않고 꼭 어른과 함께 행동하도록 해주세요.
6. 사소한 이야기라도 자녀의 말에 귀를 기울여주세요. (하루 일과, 학원에서 있었던 일)
7. 열쇠목걸이는 남에게 보이지 않도록 하시고, 가방이나 소지품에 너무 큰 글씨로 이름을 기록하지 말아주세요.
8. 직장일로 자녀를 혼자 두실 경우, 언제든지 자녀가 도움을 요청할 수 있는 연락처를 메모하여 주시고, 전화번호를 외우게 해주세요.

◇ 긴급전화 ◇

1388 -청소년긴급지원센터 1366 -여성부

