

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

## 슬기로운 학교생활(등교 전 체크)

### 1. 가정에서 자녀의 코로나19 자가진단은 언제 해야 할까요?

- ① 등교 전날 저녁
- ② 취침 시간 전
- ③ 등교 당일 아침

자가진단은 **통원·등교 당일 아침**에 해주셔야 합니다.

체온 측정, 호흡기 증상 및 기타 증상을 확인해주세요.

### 2. 자녀를 등교 시키지 않고 담임 선생님께 알려야 하는 상황으로 알맞은 것을 모두 골라주세요.

- ① 37.5℃ 이상의 발열 또는 호흡기 증상이 나타남
- ② 해외여행을 다녀왔거나 확진자와 접촉하여 자가격리 통지서를 받음
- ③ 가족(동·거인) 중 자가격리 통지서를 받은 사람이 있을

정답은 1번, 2번, 3번 모두입니다.

보기로 제시된 3가지 상황 모두 자녀를 등교시키지 않고 학교에 알려주어야 합니다.

▶ 37.5도 이상 발열이나 호흡기 증상기침, 인후통 등이 있으면 담임선생님께 연락 후 등교하지 않고 선별진료소에 방문하여 진료 및 검사를 실시합니다.

▶ **기저질환(고위험군)**으로 의사가 학교 등교중지를 권고하는 경우 의사진단서(소견서)를 담임교사에게 제출 시 해당 기간 **결석은 출석으로 인정**됩니다. (감염병 위기단계가 경계 또는 심각 단계 시 한시적 적용)

## 여름철 건강관리 수칙

### 1. 수분을 잡아라



- ☞ 야외활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분섭취
- ☞ 얼음을 보다는 미지근한 물

### 2. 청결하도록 더 노력하자



- ☞ 외출 후 손 깨끗이 씻기
- ☞ 물, 음식은 끓이거나 익혀 먹기

### 3. 냉장고를 과신하지 말자



- ☞ 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기

### 4. 일광화상을 입었다면 찬물 찜질



- ☞ 차가운 우유나 찬물로 찜질

### 5. 실내외 온도차는 적당히



- ☞ 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5℃ 정도 유지

### 6. 일상병을 조심하자



- ☞ 운동할 때 시간마다 2-4잔
- ☞ 챙 낀 모자와 선글라스

### 7. 꼼꼼히 자외선 차단



- ☞ 오전 11시~ 오후 3시까지 자외선이 가장 강함
- ☞ 자외선 차단제 사용 (2~3시간마다 덧바르기)

### 8. 열대야 극복하기



- ☞ 실내온도는 항상 26-28℃ 유지
- ☞ 취침 전 과식 피하기
- ☞ 따뜻한 물로 목욕

### 9. 찬 음식이나 자극적인 음식은 삼가자



- ☞ 체온에 민감한 장의 기능이 떨어져서 설사를 유발

### 10. 비타민과 단백질을 챙기자



- ☞ 열량 보충으로 단백질 섭취
- ☞ 과일 채소 등 비타민 섭취

## 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



흡연으로 인한 암발생 위험

15세 이하 > 25세 이하

60세에 이르러 폐암이 발생할 확률 3배

## 폭염 예방 5대 건강 수칙



- ① 기상정보에 귀를 기울입니다.  
(기상청: <http://www.kma.go.kr>)  
- 갑자기 더워지는 날에 주의



- ② 평소 생활을 조절합니다.  
- 샤워는 **가볍게 찬물**의 양의 물 섭취  
- 땀을 많이 흘릴 경우 염분 보충 (1L 물에 소금 1-2g 또는 이온음료 섭취)



- ③ 더위를 피합니다.  
- 땀 많은 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

## 장출혈성 대장균 감염증 예방수칙

### 1. 장출혈성 대장균 감염증의 정의

▶ 장출혈성대장균(Enterohemorrhagic Escherichia coli) 감염에 의하여 출혈성 장염을 일으키는 질환으로 법정 감염병 제 2급에 해당됨

### 2. 전파경로 및 병원소

- ▶ 식수, 식품을 매개로 전파되며 적은 양으로도 감염될 수 있어 사람-사람간 전파도 중요함
- ▶ 소가 가장 중요한 병원소이며, 양, 염소, 돼지, 개, 닭 등 가금류에서도 발견
- ▶ 대부분의 발생은 소고기로 가공된 음식물에 의하여 집단 발생은 조리가 충분치 않은 햄버거의 섭취로 발생하는 예가 많아짐

### 3. 주요 증상

- ▶ 발열, 오심, 구토, 심한 경련성 복통
- ▶ 설사는 경증, 수양성 설사에서 혈성 설사까지 다양한 양상
- ▶ 용혈성 빈혈, 혈소판 감소증 또는 혈전성 혈소판 감소증 저반, 급성신부전 등을 특징으로 하는 용혈성 요독 증후군이 발생하기도 함
- ▶ 증상은 5~7일간 지속된 후 저절로 호전됨
- ▶ 대부분 후유증 없이 회복되나 용혈성 요독 증후군 진행시 치명률 3~5%

### 4. 예방수칙



흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기



음식 익혀먹기



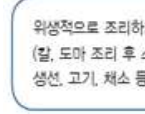
물은 끓여 마시기



채소, 과일온 깨끗한 물에 씻어 껍질 벗겨 먹기



설사증상이 있는 경우 조리하지 않기



위생적으로 조리하기 (칼, 도마 조리 후 소독, 생선, 고기, 채소 등 도마 분리사용 등)



※ 손씻기를 반드시 해야하는 경우

- ① 음식 조리 전
- ② 수유하기 전
- ③ 배변 후
- ④ 기저귀 교체 후
- ⑤ 설사증상이 있는 사람을 간호한 경우
- ⑥ 외출 후