



http://www.dw.ms.kr

『배움 · 나눔 · 참여로 모두가 행복한 학교』

보 건 소 식 지

- 발송일 2024.8.28.
- 발송처 군산동원중학교장

제 목

7, 8월 보건소식지

여름철 건강관리 10계명

7월은 본격적인 더위가 시작되며 각종 질병과 사고에 노출되기 쉬운 시기입니다. 개인위생 관리를 철저히 하고 여러 안전사고에 유의합니다.

1. 감염예방  손은 비누로 깨끗이 씻기 물, 음식은 끓여 먹기	2. 물 자주 마시기.  여름철은 땀을 많이 흘리므로 충분한 수분 섭취
3. 자외선차단 꼼꼼하게!  오전10시~오후2시 자외선 강함, 모자, 자외선차단제 사용	4. 일광화상 예방  선크림 바르고 겉옷 입기. 일광화상 시 찬물 찜질 30분
5. 실내외 온도차 적당히!  냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5℃ 정도 유지	6. 냉장고 과신하지 말자  보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기 의심스런 음식은 먹지 않기
7. 일사병 조심하자  햇볕이 강한 시간은 운동을 피하고 모자를 써요. 시원한 물을 자주 마셔요.	8. 열대야 극복하기!  실내온도 26~28℃ 유지 자기 전 과식 피하기 따뜻한 물로 목욕
9. 차고 자극적인 음식 적게 먹기!  너무 찬 음식은 장의 기능을 떨어뜨려 설사를 일으킬 수 있어요.	10. 골고루 영양섭취  음식은 골고루 먹고, 과일, 채소 등 비타민 섭취를 충분히 하자

식중독 예방



폭염으로 인한 온열질환 예방

온열질환은 열로 인해 발생하는 급성질환입니다. 뇌의 시상하부가 체온을 조절하는데, 35도 이상의 폭염에 장시간 노출되면 시상하부가 기능을 하지 못하게 됩니다.



▶ 일사병과 열사병의 특징

일사병
 땀을 많이 흘리고 두통, 구토 등의 증상이 나타나는 질환
 고온 환경에서 수분 보충이 원활하지 않아 수분이 감소하면 발생할 수 있음



열사병
 체온 조절 중추 기능을 못해 몸속의 열을 발산하지 못하는 질환
 고열, 의식변화, 무발한 (땀이 나지 않는 상태)가 가장 큰 특징



▶ 일사병과 열사병의 예방 방법

- ① 술이나 커피, 탄산음료는 이뇨작용을 유발하니 생수나 이온 음료로 수분을 보충한다.
- ② 야외 활동 시 그늘에서 자주 휴식을 취한다.

여름철 냉방병 예방

▶ 냉방병이란?

에어컨, 선풍기 등으로 인해 실내온도와 실외온도의 차이가 커서 생기는 여름 감기입니다. 환기가 잘 되지 않는 밀폐된 공간에서 냉방 지속 시 발생할 수 있습니다.



▶ 냉방병의 증상은?

감기와 증상이 비슷합니다. 두통, 콧물, 코막힘 증상과 함께 몸이 나른하고 쉽게 피로해지며 두통이 발생합니다. 또한 손발이 붓거나 몸살이 날 수 있습니다.

▶ 냉방병 예방하기

- 지나친 냉방을 피하고, 에어컨 바람을 직접 쐬지 않는다.
- 에어컨의 사용 시 긴 소매의 덧옷을 준비한다.
- 자주 외부에 나가 바깥 공기를 쐬다.
- 찬물이나 찬 음식을 너무 많이, 자주 마시지 않는다.
- 잠잘 때는 배를 따뜻하게 덮는다.

- 매일 가벼운 운동으로 적당히 땀을 흘리고 샤워한다.
- 과로와 수면 부족으로 몸의 면역력이 떨어지지 않도록 한다.
- 적절한 온도와 습도를 유지해요(실내온도 22 ~ 26도가 가장 적절해요)

여름철 모기 매개 감염병 예방

1. 집 주변 **고여** 있는 물 없애기
 - 화분 받침, 페타이어, 인공 용기 등 고인 물 제거
2. 짙은 **향수나 화장품** 사용 자제
3. 야외활동 시 **밝은색의 긴 옷** 착용
4. **모기퇴치제** 올바르게 사용하기
5. 야외활동 후 반드시 **샤워**하고 **땀** 제거하기
6. **잠들기 전, 집안 점검**하기
 - 모기 살충제, 모기향 등 사용 후 반드시 환기
 - 구멍 난 방충망 확인 및 모기장 사용

디지털 성범죄 예방



<출처 : 여성가족부예방교육통합관리>

성 고충 상담 안내

우리 학교 성고충 상담 창구는 보건실(본관 1층)입니다. 성희롱, 성폭력 및 남녀 차별로 피해 입은 학생은 성고충 상담 선생님께 도움을 요청하세요.

성폭력, 성희롱이란 신체적인 접촉을 얼마나 했는가의 문제가 아니며, 가벼운 추행이더라도 상대방의 동의가 없었고 당하는 사람이 성적으로 모욕감을 느낀다면 성폭력으로 봅니다. 이럴 때에는 행위를 중지하도록 차분하고 명확한 어투로 자신의 느낌과 생각을 분명하게 표현해야 합니다.

성폭력 상담기관

전북 여성·학교폭력피해자 해바라기 아동지원센터

(☎ 063-246-1375)

여성긴급전화: 1366, 청소년전화: 1388, 학교폭력관련전화: 117

군산성폭력상담소: 063-445-1366



전문 의료진에 의한
1:1 온라인 건강상담!

학생 건강상담



참여방법

✓ QR코드



상담 게시판 바로가기

✓ 상담글 작성

학생건강증진교육센터 홈페이지
일반인 로그인 후 상담 내용 작성

✓ 답변 내용 확인

답변이 완료되면 저장된 번호로
알림 문자 발송



전북특별자치도교육청 학생건강증진교육센터