



# 7, 8월 보건소식

발행인 : 교 장 양민자  
지도인 : 교 감 강준균  
편 집 : 보건교사 최윤희  
발행일 : 2022.7.3

## 여름철 건강관리 10계명

### 1. 손씻기와 위장질환 예방



- ☞ 손을 비누로 깨끗이 씻기
- ☞ 물, 음식은 끓여 먹기

### 2. 물 자주 마시기.



- ☞ 여름철은 땀을 많이 흘리므로 충분한 수분을 섭취

### 3. 자외선 차단을 꼼꼼하게!



- ☞ 오전10시~오후 2시 자외선 강함, 모자, 자외선차단제 사용

### 4. 일광화상 예방.



- ☞ 선크림 바르고 겔옷 입기.
- ☞ 일광화상 시 찬물찜질 30분

### 5. 실내외 온도차 적당히!



- ☞ 냉방병예방을 위해 실내외 온도차를 5℃ 정도 유지

### 6. 냉장고를 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

### 9. 차거나 자극적인 음식은조금만~



- ☞ 너무 찬 음식은 장의 기능을 떨어뜨려 설사를 일으킬 수 있어요.

### 10. 골고루 영양섭취

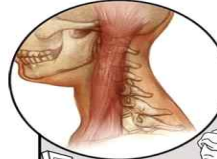


- ☞ 음식은 골고루 먹기
- ☞ 과일, 채소 등 비타민 섭취를 충분히 하자.

## 디지털 피로 증후군

디지털피로증후군은 디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 나타나는 각종 현상을 말한다. 코로나19로 인해 외부활동이 줄고 컴퓨터 앞에 앉아있는 시간이 많아져서 목과 어깨 근육의 인대가 늘어나 통증이 생기는 '거북목증후군'이 생기기 쉽다.

정상목과 거북목 비교



정상목



거북목

## 디지털 피로증후군 예방법

1. 화면과 눈의 거리는 30cm 이상 유지
2. 모니터가 눈높이보다 약간 아래에 있도록
3. 컴퓨터 1시간 작업 시 10분 휴식
4. 가능한 모니터와 주변 환경의 밝기 차이가 적도록
5. 다리를 꼬지 않고 바른자세를 유지
6. 어깨, 목, 팔, 손목 등 스트레칭을 자주 하기
7. 한 자세로 오래 작업하면 근육이 경직되므로 자세를 자주 변경

## 거북목 스트레칭

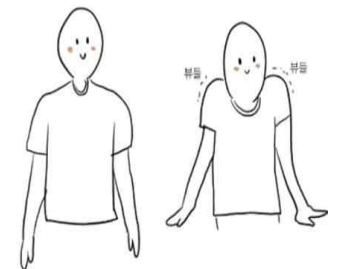
### ① 목 젖히기



- ① 목 뒤에 얇은 수건(혹은 손가락)을 두릅니다
- ② 앞으로 당기며 목을 중심으로 고개를 뒤로 젖힙니다
- ③ 5초간 자세 유지 후 다시 정면을 봅니다
- ④ 10회 실시합니다

## 거북목 스트레칭

### ② 으쓱으쓱 운동



- ① 손목을 위로 꺾고 팔꿈치를 쪽 펴줍니다
- ② 어깨를 귀까지 끌어 올린 후 5~7초 유지합니다
- ③ 어깨가 떨어질 때까지 자세를 유지합니다
- ④ 내쉬는 숨에 어깨를 떨어뜨립니다

## 알레르기 질환 관리

알레르기란 우리 몸 내 면역계(병을 이기는 힘)가 이물질에 대해 **지나치게 과반응**하거나 혹은 **비정상적인 면역상태**를 나타내는 현상으로 사람에게 해를 일으키는 경우를 뜻합니다.

이들 알레르기질환이 잘 생기는 유전적 소인이 있는 경우를 **아토피** 혹은 **알레르기 체질**이라고 합니다.



## 진단

- ▶ 정확한 진단을 위해 의사의 진찰이 필요합니다.
- ▶ 알레르기 피부시험이나 혈액검사를 통해 알레르기비염의 원인을 확인할 수 있습니다.
- ▶ 관련 알레르기 질환(천식, 아토피피부염)이 있는지, 가족중에 알레르기 질환이 있는지 확인합니다.



## 치료

- ▶ 검증된 치료와 꾸준한 관리가 필요합니다.
- ▶ 예방관리 수칙을 지킵니다.
- ▶ 항히스타민제 등 먹는약과 비분무약으로 치료합니다.
- ▶ 해당되는 경우 알레르기 원인 물질에 대한 과민반응을 줄이는 면역치료를 할 수 있습니다.



## 면역력을 키우는 방법

1. 스트레스를 담지 말고, 자주 웃습니다.  
☞ 스트레스는 자율신경 균형을 떨어뜨려 과도한 긴장 상태로 면역 기능을 저하합니다.
2. 수면시간 시간 전에 충분히 반신욕을 합니다.  
☞ 수면이 부족하면 재생력과 면역 기능도 떨어집니다. 반신욕은 혈액순환, 몸을 따뜻하게 해주어 숙면에도 좋은 영향을 줍니다.
3. 면역력을 강화하는 식품을 섭취합니다.  
☞ 고구마, 녹차, 생강, 마늘 등으로 면역력 향상.
4. 하루 30분씩 땀나는 운동을 합니다.  
☞ 하루 30분 이상은 유산소운동을 통해 몸 안에 있는 활성산소 배출
5. 몸을 따뜻하게, 적정 체온을 유지합니다.  
☞ 따뜻한 음료수를 마시거나 취침 전 따뜻하게 족욕.

## 디지털 성범죄 예방

카메라나 인터넷과 같은 디지털기기를 이용하여 타인의 동의 없이 신체를 불법 촬영하여 저장, 유포, 협박, 전시 판매하는 등의 온라인 환경, 미디어, SNS 등에서의 모든 성적 괴롭힘을 말한다.

**정답체크!**

- ☒ 낯선 사람에게 사진과 개인정보를 공유하지 않기
- ☐ 검증되지 않은 파일 설치하지 않기
- ☐ 성별이나 나이가 드러나는 아이디 사용하지 않기
- ☐ 조건만남, 성매매의 위험성 있는 앱 주의하기
- ☒ 이유없이 문화상품권, 게임 아이템 등 대가를 주려는 사람 거절하기

**도움을 요청해요**

**사건을 수사해주세요**  
경찰 (112·117 / 앱: 112긴급신고·스마트국민제보)

**영상 유포를 막아주세요**  
디지털성범죄피해자지원센터 (02-735-8994)  
방송통신심의위원회 (1377)

**상담을 받고 싶어요**  
디지털성범죄피해자지원센터 (02-735-8994)  
청소년상담복지센터 (1388)  
여성긴급전화1366 (1366)  
한국사이버성폭력대응센터 (02-817-7959)  
한국성폭력상담소 (02-338-5801)  
십대여성인권센터 (010-3232-1318)

발생이메일도 도움드림!

## 여름철 감염병 예방

병명	전염 경로	증상	예방은 이렇게!
수족구	-여름, 가을철에 영유아에 유행 -호흡기 분비물을 통해 전파	구강, 손, 발에 쌀알 크기 수포성 발진	-격리치료(등교중지) -손 씻기 생활화
A형 간염	-바이러스에 오염된 음식을 통해 전파	15-50일 잠복기 후 고열, 권태감, 복통	-개인위생 철저 -음식과 물 끓여 먹기
세균성 이질	-감염력이 강하며 주로 여름철 발생 -지하수나 음식을 통해 전파	심한 복통, 오한, 발열, 점액과 혈변 섞인 설사	-손 씻기 -음식과 물 끓여 먹기
일본 뇌염	-일본뇌염 모기에 물린 경우	고열, 의식장애, 혼수상태	-해가 질 무렵 활동 자제 -추가예방접종 받기