



7월 보건소식

발행인 : 교 장 양민자
지도인 : 교 감 강준균
편 집 : 보건교사 최윤희
발행일 : 2023. 7. 3

7월 보건실 안내

● 4학년 구강진료 지원사업 안내 (1인당 4만원이내)
2023.7월 5일~11월 까지 도교육청 협약 지정 치과 구강진료 (덴티아이 앱 다운로드후 이용) 협약.지정된 치과에 반드시 전화 예약 후 방문진료 *보호자 부담총액 중 1인당 4만원 이내 지원.초과비용은 개인부담.

● 구강 진료 지원내용
불소도포, 치면세균검사, 치아홈메우기, 치석제거, 치아우식 초기진료(GI,레진),구강 보건교육 등
자세한 사항은 4학년 구강 진료 지원사업 가정통신문을 참고 부탁드립니다.

여름철 냉방병

냉방병이란?

에어컨, 선풍기 등의 냉방시설로 인하여 실내온도와 실외온도의 차이가 커서 걸리는 여름 감기.

더운 여름철에 환기가 잘 되지 않는 밀폐된 공간에서 냉방이 지속될 경우 몸살, 가벼운 감기,권태감 같은 증상이 나타나는 것을 냉방병이라고 부릅니다.

냉방병의 증상은 무엇인가?

감기와 증상이 매우 비슷합니다. 콧물, 재채기, 두통, 코막힘 등의 증상이 주로 나타납니다.몸이 나른하고 쉽게 피로해지면서 두통이 발생 할 수 있습니다.손발이 붓거나 어깨와 팔다리가 무겁고 허리,무릎,발목 등의 관절이 무겁게 느껴질 수 있습니다.

여름철 냉방병을 예방하기 위해서는?

- 매일 가벼운 운동으로 적당히 땀을 흘리고 샤워합니다.
- 에어컨의 찬 공기가 직접 몸에 닿지 않도록 긴 소매의 덧옷을 준비합니다.
- 무리한 활동, 수면 부족 등으로 몸의 면역력이 떨어지지 않도록 합니다.
- 혈액순환을 돕기 위해 맨손 체조나 가벼운 스트레칭을 수시로 하고, 앉은 상태에서 자세를 자주 바꿉니다.
- 자주 밖으로 나가 바깥 공기를 쏘이도록 합니다.
- 여름철에도 꾸준한 운동한 규칙적인 생활습관으로 건강을 관리합니다.

폭염 대비 건강수칙

온열 질환을 예방하는 폭염 대비 건강수칙을 알아봅시다.

● 물을 자주 마셔요.

더운 날에는 땀을 많이 흘려 탈수 증세가 일어날 수 있어요. 규칙적으로 물을 마시면 좋고, 탄산 음료나 커피 등은 더 갈증을 유발할 수 있어요.

● 더운 시간 야외 활동을 자제해요.

낮 12시부터 5시까지는 더위로 인한 피해가 가장 많이 발생하는 시간이에요. 이 시간을 피해서 농거나 시원한 곳을 찾아서 활동해요.

● 적정 실내 온도를 유지해요.

냉방이나 환기를 통해 실내 온도를 24-27 정도로 유지해요.

● 외출할 때는 양산이나 모자를 착용해요.

외출할 때는 헐렁하고 밝은 옷을 입어요. 양산이나 모자를 착용해서 햇빛을 가리면 체온이 덜 올라가요.

여름철 식중독 예방 수칙

여름철에는 날씨가 더워지면서 음식도 쉽게 상해요. 식중독에 걸렸을 때는 심한 복통, 설사, 열, 구토 등의 증상이 보이기도 해요. 식중독을 예방하기 위해서는 아래 3가지는 꼭 지켜요.



손을 30초 이상 씻어요



음식은 가열해서 익혀 먹어요



물은 끓여 먹어요

체중관리 위한 좋은 습관 5W

When

항상 일정한 시간에 먹고 절대로 식사를 거르지 않는다. 식사를 거르면 인체는 열량을 소모하지 않으려고 노력하므로 적게 먹어도 체중이 빠지지 않고 도리어 늘게 된다.

Where

음식은 반드시 식탁에서만 먹는다. TV나 신문을 보면서 식사를 하면 포만감을 잊어버리기 쉬워 과식하게 되고 운동량도 부족해진다.

Who

혼자 식사하면 균형 잡힌 식사를 하기 어렵다. 가족이나 친구들과 함께 이야기를 나눠 가면서 식사하는 여유로운 식습관을 기르면 건강도 지키고 화목한 가정도 만들 수 있다.

What

고지방, 고칼로리, 고당 음식은 피하고 단백질, 과일과 야채를 먹는다.

Why

무언가 먹고 싶다면 왜 먹고 싶은 생각이 들었는지 냉정히 따져보라. 배가 고픈 것이 아니라, 단지 먹고 싶고 스트레스를 풀기 위해서라면 과감히 음식을 거부하라.

How

천천히 여유 있게 먹는다.

보호자가 알아야 할 디지털 성범죄 안전수칙 7가지

- ✓ 아동·청소년의 온라인 활동에 관심을 갖고 충분한 대화를 나눕니다
- ✓ 개인정보를 온라인에 올리거나, 타인에게 전송하지 않도록 알려줍니다
- ✓ 불법촬영, 비동의 유포, 성적 이미지 합성 등 디지털성범죄 위험성에 대해 알려줍니다
- ✓ 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 반드시 알릴 것을 당부합니다
- ✓ 피해 사실을 알았을 때 아동·청소년의 잘못이 아님을 알려주고 진심으로 지지해줍니다
- ✓ 아동·청소년의 피해 사실 관련 증거자료를 수집합니다
- ✓ 피해 사실을 알았을 때 전문가에게 도움을 요청합니다

*사건이나 영상의 불법촬영·유포, 이를 유포한 행위, 사이버 공간에서의 성적 괴롭힘 등으로 어려움을 겪을 때, 디지털 성범죄 피해자 지원센터(☎02-735-8994, 여성긴급전화1366(☎지역번호+1366), 청소년상담1388(☎지역번호+1388)에서 지원받을 수 있습니다.
*영상별 삭제, 수사 근거자료 수집, 심리치료, 무료 법률상담 등을 지원합니다

여름철 모기 대처 법

예방법

- 외출 시는 밝은색 옷과 모기기피제 챙기기
- 침실용 모기장 사용하기
- 땀은 자주 씻자 = 모기는 땀 냄새를 좋아함

물렸을 때의 대처법

- 물린 부위를 비누로 깨끗이 씻는 것이 우선
- 가려워도 가능한 만지거나 긁지 말고,
- 찬찜질로 붓기와 가려움증 가라앉힘
- 물린 부위에 침을 바르지 않음
= 침속엔 많은 균들이 있어 상처가 굼기도 함
- 심하게 붓고 물집이 생기면 병원 치료를 받기



여름 방학철 성범죄 주의

- 자녀가 외출을 할 때, 행선지와 동행인을 꼭 이야기하도록 하고, 파악해 주세요.
- 방학 동안에도 학원이나 학교를 오가는 동안 혼자 다니게 하지 말고 짝을 만들어 함께 다니도록 해주세요.
- 운동장이나 놀이터에서 혼자 놀지 않도록 지도해 주세요.
- 피서지에서는 개인행동을 하지 않고 꼭 어른과 함께 행동하도록 해주세요.
- 직장일로 자녀를 혼자 두실 경우, 언제든지 자녀가 도움을 요청할 수 있는 연락처를 메모해 주세요.
- 카메라, 스마트폰 렌즈 등 반짝임이 느껴지면, 몰래카메라 여부를 확인하세요.
- 민박, 펜션 등 피서지에서 숙박 시 문단속을 철저히 합니다.
- 모르는 사람과 대화를 나눴거나 호의를 베풀어줘 감사하다며 음료수나 음식 등을 권할 경우 정중히 사양합니다.