




www.gonji.ms.kr

“배움과 나눔으로 끼를 찾아 꿈이 자라는 행복한 학교” 가정통신문

발행번호 2018 - 55
발 송 일 2018.7.3.
발 송 처 곤지중학교
문의전화 230-2483

제 목

7월 보건소식지

 7월은 장마와 함께 본격적인 여름이 시작되는 달입니다. 더위가 시작되면서 찬 음식을 많이 찾게 되고 변질된 음식섭취로 인한 식중독 등 배탈설사가 찾아지는 때이기도 하며 물놀이에 따른 각종 안전 사고의 발생이 많아집니다. 우리 모두 항상 건강하고 안전한 생활로 건강한 여름을 보냅니다!

폭염예방 9대 건강수칙

1. 식사는 가볍게 하고, 충분한 양의 물을 섭취한다.
2. 땀을 많이 흘렸을 때는 염분과 미네랄을 보충한다.
3. 혈행하고 가벼운 옷을 입는다.
4. 무더운 날씨에는 야외활동을 삼가며 햇볕을 차단한다.
5. 가급적 실내에서 활동하며 냉방기기를 적절히 사용하여 실내온도를 적정수준(26~28℃)으로 유지한다.
6. 갑자기 날씨가 더워질 경우 자신의 건강상태를 살피며 활동의 강도를 조절한다.
7. 주변 사람의 건강을 살핀다.
8. 주·정차된 차에 어린이나 동물을 혼자두지 않는다.
9. 응급환자가 발생하면 119, 1399에 전화 후 다음의 응급처치를 취한다.
 - 환자를 그늘진 시원한 곳으로 이동시킨다.
 - 가능한 모든 방법을 동원하여 재빨리 환자의 체온을 낮추도록 한다.

“여러분 더위 조심하고
즐거운 여름방학 보내세요.”

방학 물놀이 안전

방학 중 물놀이 사고 예방법을 알아봅시다.

- 수영을 하기 전에는 손, 발 등 경련을 방지하고자 반드시 준비운동, 구명조끼를 착용한다.
- 물에 들어가기 전 심장에서 먼 부분부터 물을 적신 후 들어간다.
- 수영 도중 몸에 소름이 돋을 때 몸을 따뜻하게 감싸고 휴식을 취한다.
- 물의 깊이는 일정하지 않기 때문에 갑자기 깊어지는 곳은 특히 위험하다.
- 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고 구조에 자신이 없으면 물속에 뛰어들지 않는다.
- 공복일 때나, 식사 직 후에는 수영을 하지 않는다.
- 자신의 수영능력을 과신하여 무리한 행동을 하지 않는다.
- 장시간 계속 수영하지 않으며, 호수나 강에서는 혼자 수영하지 않는다.

(출처: 안전 우리가 지키자 교육부)

청소년 자기사랑 지침

1. 위험한 유혹에 스스로 ‘아니야’ 라고 말할 수 있는 **용 기**
2. 어렵고 힘들 때 누군가에게 ‘도와줘’ 라고 말할 수 있는 **당 당 함**
3. 실패와 좌절에 있어 스스로에게 ‘괜찮아’ 라고 할 수 있는 **여 유**

여름 휴가철 성범죄 주의

- 카메라, 스마트폰 렌즈 등 반짝임이 느껴지면 물가 여부를 확인하세요.
- 불쾌한 성적인 접촉이나 상황에 직면했을 때는 거부 의사 표시합니다.
- 심야에 홀로 배회하는 일이 없도록 합니다. 또한 이어폰을 꽂고 음악을 들으며 걸어가는 것을 삼가합니다.
- 민박, 펜션 등 피서지 숙박지 문단속을 철저히 합니다.
- 모르는 사람과 대화를 나눴거나 호의를 베풀어줘 감사하다며 음료수나 음식 등을 권할 경우 정중히 사양합니다.
- 평소 112 웹을 내려 받거나 SOS 국민 안심서비스에 가입해 둡니다.

여름철 감염병 예방

감염병	예 방 수 칙
수족구병	감염된 사람의 대변 또는 호흡기 분비물(침, 가래, 코)을 통해서 감염됨. 예방접종 없음. ① 화장실을 다녀온 후, 식사 전후에 <u>손 씻기</u> . ② 환자와의 접촉을 피하기 ③ 수족구가 의심되면 병원진료 받기. ④ 수족구병 질환자 등교중지.
유행성 이하선염 (볼거리)	① 예방접종을 받지 않은 학생은 <u>예방접종 받기</u> ② 외출 후엔 반드시 손발을 씻고 양치질하기 등의 개인위생을 강화 ③ 학교에 집단발병 방지를 위하여 완치까지 가정에서 안정과 격리하고 등교중지.
A형 간염	① 안전한 음용수 사용, 철저한 손 씻기 등 개인 위생 철저 ② A형간염 <u>예방접종 받기</u> ③ 발생 시 등교중지
감염성 눈병	○ 유행성 눈병 예방을 위한 개인위생수칙 ① 비누를 사용하여 수돗물에 <u>손을 자주 씻기</u> ② 손으로 눈 주위를 만지지 않도록 주의 ③ 수건이나 개인 소지품 등을 혼자만 사용 ○ 안질환에 걸린 환자의 경우는 안과 치료를 받도록 하고, 감염기간 동안에 등교중지 학원도 쉰다. (타인에게 감염 방지)

오존주의보와 대응책

오존이란? 산소원자 3개로 이루어진 대기 구성 성분으로, 대기 중 농도가 적정수준 이상일 경우 기침, 두통 등 인체에 유해한 영향을 줍니다.

성층권의 오존은 지구상의 생명을 보호하는 보호막 역할을 하지만, 대류권의 오존은 사람의 호흡기나 눈을 자극하는 등 인체에 유해하고 농작물에도 피해를 줍니다.

일조량이 많은 **여름철에** 농도가 가장 높게 나타나고, 하루 중에는 **오후 2~5시 사이에 가장 높게 나타난다.**

오존주의보는 3단계의 오존경보제도 가운데 가장 낮은 단계로서 1시간 평균 오존 농도가 0.12ppm 이상일 때 발령되고 인체는 불쾌한 냄새를 자각하며, 이 상태로 3~4시간 지속되면 기침과 눈의 자극, 숨찬 증상을 느끼게 됩니다. 또 2주일 정도 지속되면 두통과 호흡곤란, 시력 장애 등을 겪게 됩니다.

이 주의보가 발령되면 **과격한 실외운동을 자제**하고 **호흡기 환자나 노약자, 어린이 등은 실외활동을 삼가**며 **가급적이면 대중교통을 이용**하도록 합니다.

◆ 오존 경보제 단계별 행동요령 ◆

등급	시민행동요령
주의보 (0.12ppm이상)	-대중교통을 이용, 실외활동과 과격한 운동 자제 -노약자, 어린이, 호흡기환자, 심장질환자는 실외활동 자제 -경보지역 내 차량운행 자제
경보 (0.3ppm이상)	-대중교통을 이용, 실외활동과 과격한 운동 자제 -유치원, 학교 등 실외학습 제한을 권장 -경보지역 내 자동차사용 자제
중대경보 (0.5ppm이상)	-유치원, 학교 등 실외 학습중지 및 휴교 권장 -노약자, 어린이, 호흡기환자, 심장질환자는 실외활동 중지 -경보지역 내 자동차사용 금지

2018년 7월 2일

전주곤지중학교장

