



2022학년도 7,8월 보건소식지

(우 54072) 전라북도 군산시 공포3로 48(조촌동) 교무실 : 063-453-9009 행정실 : 063-454-8083 (fax : 063-454-8084)

여름철 건강관리

1. 수분 보충



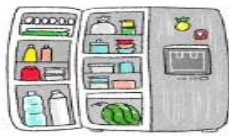
- ☞ 야외활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분섭취
- ☞ 얼음물보다는 미지근한 물

2. 개인위생 철저



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

3. 냉장고를 너무 밀지 않기



- ☞ 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기

4. 햇볕 화상에는 찬물 찜질



- ☞ 차가운 우유나 찬물로 찜질

5. 실내의 온도 차는 적당히



- ☞ 실내의 온도차를 5℃ 정도 유지. 냉방병 조심

6. 일사병 조심



- ☞ 운동할 때 시원한 물 시간마다 2~4잔씩 섭취
- ☞ 챙 넓은 모자와 선글라스 착용

7. 꼼꼼히 자외선 차단



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

8. 열대야 극복하기



- ☞ 실내온도 26~28℃ 유지
- ☞ 취침 전 과식 피하기
- ☞ 따뜻한 물로 목욕

9. 찬 음식, 자극적인 음식 조심



- ☞ 장 기능 저하로 설사 유발

10. 비타민과 단백질 섭취



- ☞ 열량 보충으로 단백질 섭취
- ☞ 과일 채소 등 비타민 섭취

냉방병 주의



더운 여름 냉방으로 실내 시원한 온도와 외부 더운 온도가 지속적으로 반복됨에 따라 가벼운 감기증세의 냉방병이 있을 수 있습니다. **코로나19 증상과도 비슷하므로** 요즘 특히 주의가 필요합니다.

■ 증상

두통, 재채기, 콧물, 코막힘, 나른함, 피로감, 소화불량, 설사

■ 예방법

- 1) 실내의 온도 차이는 5~6℃ 이내로 하고, 사람이 적은 방향으로 에어컨 송풍 방향을 맞춘다.
- 2) 에어컨의 찬 공기가 직접 몸에 닿지 않도록 하고, 긴 소매의 덧옷을 준비한다.
- 3) 에어컨은 1시간 가동 후 30분 정도 정지한다.
- 4) 실내 공기를 자주 환기 시킨다.
- 5) 외부에 나가 자주 바깥 공기를 쏘인다.
- 6) 면역력 높이기
 - 과일, 비타민C 섭취
 - 가만히 앉아있기보다 체조, 스트레칭

코로나19 예방 에어컨 사용수칙

에어컨 사용 시 실내공기가 재순환되고, 공기 흐름으로 인해 **비말이 더 멀리 확산될** 우려가 있습니다.

1) 가능한 자주 외부 공기로 실내 환기

- 창문을 닫고 에어컨을 사용하되, 1시간마다 1회이상 환기
- 가급적 자연환기하며, 창문을 개방하여 맞통풍하기

2) 에어컨 바람이 몸에 직접 닿지 않도록하고 바람의 세기를 낮춰서 사용하기

여름철 모기 대처법

■ 모기 매개 감염병



■ 모기를 피하는 방법

하나		냄새와 열기 제거 _ 깨끗이 씻기. 과도한 음주 피하기
둘		모기 활동시간(밤10시~새벽4시) 야외활동 자제하기
셋		향이 강한 화장품, 향수 사용하지 않기 모기기피제, 실내 살충제 사용하기
넷		가급적 밝은 색의 긴팔, 긴바지 착용하기
다섯		문 틈, 창문 틈과 배수구 구멍 막기 방충망 정비, 모기장 사용하기 등 모기 통로 차단
여섯		화분받침, 페타이어, 인공용기 등 모기가 서식할 수 있는 고인물 없애기

■ 모기에 물렸다면

피가 굳는 것을 막기 위해 **모기는 피를 빨 때 침을 함께 주입 → 모기 침에 함유된 포름산이 혈액 속으로 유입 → 사람 피부에서는 감염을 막기 위한 히스타민 분비 → 히스타민 성분이 알레르기 반응을 일으켜 가려움증 유발**

하나		물린 부위 깨끗이 씻기
둘		얼음 등으로 붓기를 가라 앉히기
셋		따뜻한 수건으로 해독 * 포름산은 48도이상에서 자연스럽게 해독됩니다.
넷		항히스타민 연고 등 발라주기
다섯		침을 바르거나, 긁거나, 손톱으로 누르기 절대금지. 상처확산 및 2차 감염 우려

■ 모기기피제 사용시 주의사항

- 1) 허용량을 초과하지 않도록 노출된 피부나 옷에 얇게 바르고, 눈이나 입, 상처에는 사용하면 안 됩니다.
- 2) 야외 활동 시 주로 사용하고, 건물 내에 들어와서는 바른 부위를 물로 깨끗이 세척해 주세요.
* 약효는 주로 3~4시간 정도 지속
- 3) 어린이의 손에 닿지 않는 곳에 보관해 주세요.

성폭력 없는 건강한 여름 보내기

- 1) 부모님께서 자녀가 다니는 학원을 가보시고, 학원을 오가는 동안 후미지고 외진 곳은 없는지, 주변에 위험한 요소는 없는지 꼭 살펴 주세요.
- 2) 아무리 익숙한 길이나 장소라도 자녀 혼자 심부름은 되도록 보내지 말아 주세요.
- 3) 학원을 오가는 동안 삼삼오오 짝을 만들어 다니도록 해 주세요.
- 4) 친구나 친척 집에 다니러 갈 때도 연락처를 남기게 하시고 귀가를 꼭 챙겨 주세요.
- 5) 피서지 등에서는 개인행동을 하지 않고 꼭 어른과 함께 행동하도록 해주세요.
- 6) 사소한 이야기라도 자녀의 말에 귀를 기울여주세요.
- 7) 열쇠 목걸이는 남에게 보이지 않도록 하시고, 가방이나 소지품에 너무 큰 글씨로 이름을 기록하지 말아주세요.
- 8) 직장 일로 자녀를 혼자 두실 경우, 언제든지 자녀가 도움을 요청할 수 있는 연락처를 메모하여 주시고, 전화번호를 외우게 해주세요.

사이버 성폭력 예방법

- 1) 유해 인터넷 사이트 및 음란물에 대해 적극적으로 대처해주세요.
① 음란물차단프로그램
② 유스키퍼(youth keeper)
③ 그린i-Net을 깔아 주세요.
- 2.) 저장된 개인정보 및 사진 등을 다른 사람들에게 전달하지 않기
- 3) 다른 사람에게 장난 문자나 메일을 보내지 않도록 합니다.
- 4) 음란 동영상과 사진을 보여주거나 메일, SNS, 문자 등으로 보내는 행위, 다른 사람의 몸을 훑쳐보거나 사진을 찍어 공유하는 등의 행위는 **성폭력**입니다.

2022. 7. 5.

군 산 금 빛 초 등 학 교 장