

7, 8월 보건소식지

(54154) 군산시 미룡로 32-8 • 교무실 466-8237 • 행정실 466-8238 • FAX 466-4185

수인성, 식품매개감염병 예방

■ 수인성, 식품매개감염병이란?

- 세균, 바이러스, 원충에 오염된 물이나 음식 섭취로 인해 구토, 설사, 복통 등의 장관 증상을 보이는 질환
- 같은 시간, 장소에서 음식을 섭취한 사람 중 2명 이상이 장관감염증상(구토, 설사, 복통 등)이 발생한 경우 가까운 보건소로 즉시 신고

■ 주요 예방수칙



올바른 손씻기 생활화



음식은 충분히 익혀먹기



물은 끓여마시기



채소, 과일은 깨끗한 물에 충분히 씻어먹기



설사 증상이 있는 경우 음식조리 및 준비 금지



위생적으로 조리하기
* 칼, 도마 조리 후 소독, 생선, 고기, 채소 등 도마 분리 사용

물놀이 안전 수칙

1. 수영을 하기 전에는 반드시 **준비운동** 및 **구명조끼** 착용
2. 물에 들어갈 때는 심장에서 **먼 부분**부터 (다리→팔→얼굴→가슴)
3. 소름이 돋고 피부가 당겨질 때는 몸을 따뜻하게 **휴식**
4. 물이 갑자기 깊어지는 곳은 특히 **위험!!**
5. 건강 상태가 좋지 않을 때, 배가 고플 때, 식사 후에는 **수영 NO!**
6. 수영 능력 과신은 금물, **무모한 행동 NO!**
7. **장시간 수영 NO!** 호수나 강에서 **혼자 수영 NO!**
8. 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고 즉시 **119에 신고**
9. 구조 경험 없는 사람은 무모한 구조 **NO!**
함부로 물에 뛰어들면 **NO!**
10. 가급적 튜브, 장대 등 주위 물건을 이용하여 **안전**하게 구조!



열사병을 막는 생활 수칙

* 무더운 여름, 온열질환 발생주의!

온열질환은 **열로 인해 발생하는 급성질환**으로 고온 환경에 장시간 노출 시, 두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치 시, **생명을 위협하는 질병**으로 대표적인 질환으로는 열사병과 열탈진이 있습니다.



* 온열질환으로 인한 사망자의 추정 사인은 대부분 열사병!

* 폭염대비 건강수칙 3가지

1. 물 자주 마시기

- 갈증을 느끼기 전에 수시로 물을 마셔야 해요.
- 하루 **6~8잔 이상**을 권장해요.

2. 외출은 오전·오후 늦게

- 한낮(오전 11시~오후 3시) 외출은 피하고, 부득이하게 외출할 땐 모자, 양산을 챙겨요.

3. 시원한 옷차림 & 쉬는 시간 확보

- 통풍 잘되는 옷, 밝은색 옷을 입고, 실외 활동 후에는 반드시 그늘에서 쉬어야 해요.

* 만약 친구가 어지럽고 구토를 한다면?

- ▶ 시원한 곳으로 옮기고, 옷을 느슨하게 해줘요.
- ▶ 증상이 지속되면 즉시 119에 도움 요청하세요.

스마트폰 줄이고 눈 건강 지키기

* 눈 건강 지키는 3가지 원칙

1. 20-20-20 원칙을 기억해요!

- 20분마다 20초 동안, 6m(20 피트) 떨어진 곳을 바라보며 눈을 쉬게 해요.

2. 밤에는 화면 밝기 낮추기

- 어두운 방에서 밝은 화면을 보면 눈이 쉽게 피로해져요. 취침 1시간 전엔 사용 줄이기!

3. 스마트폰 거리와 자세

- 눈에서 30cm 이상 떨어지고, 화면을 눈보다 아래로 두는 것이 좋아요.

건강한 여름방학 보내는 방법

“여름방학 동안 잘 쉬는 것도 중요하지만,
방학은 몸과 마음을 건강하게 지키는
생활 습관을 만들어보는 소중한 시간이에요.”

★ 하루 5가지 건강 습관 도전!

- ▶ 물 5컵 이상 마시기
- ▶ 하루 30분 이상 움직이기
- ▶ 채소나 과일 한 가지 먹기
- ▶ 스마트폰 2시간 이하로 사용하기
- ▶ 밤 10시 전에 잠자기

★ 안전하고 건강한 방학 스스로 만들어요!

① 개인 위생수칙 준수

- ✦ 올바른 손씻기, 기침예절, 마스크 착용 등 생활화하기

② 건강한 생활 습관

- ✦ 충분한 수면과 균형 잡힌 식사로 면역력 유지하기
- ✦ 알레르기 정보 선생님께 알리고, 원인식품 피하기

③ 비만 예방 실천

- ✦ 건강한 식단으로 초가공식품 섭취 줄이기

④ 안전사고 예방

- ✦ 야외 활동 시 안전장비 착용 등 안전수칙 준수하기
- ✦ 사고 발생 시 응급조치 후 119 신고로 도움 요청하기



★ 여름에 왜 물을 자주 마셔야 할까요?

“여름엔 날씨가 더워서 땀이 많이 나요.
땀을 흘리면 몸속의 물과 소중한 영양분이 함께
빠져나가요. 물을 마시지 않으면 머리가 아프고,
어지럽거나 기운이 없어질 수 있어요.
또한, 갈증을 느낄 땐 이미 몸이
조금 탈수 상태일 수도 있어요!”

★ 물 마시기의 좋은 점

- ▶ 몸의 열을 식혀줘요.
- ▶ 땀으로 빠진 수분을 채워줘요.
- ▶ 소화가 잘되게 도와줘요.
- ▶ 머리가 맑아지고 집중력이 좋아져요.

★ 이렇게 실천해요!

1. 아침에 일어나자마자 한 컵!
2. 더울 땀 조금씩 자주 마시기
3. 운동하거나 밖에 나갔다 오면 한 컵!
4. 탄산음료 대신 시원한 물 마시기

냉방병 예방을 위한 생활 수칙

냉방병은 실내와 밖의 온도차가 5~8도 이상 지속되는 환경에서 장시간 머물 때 나타납니다.

갑작스러운 온도의 저하는 피부에 가까운 혈관을 급속도로 수축시키는 데, 이로 인하여 **혈액 순환 장애가 생기고 두통, 소화불량, 몸살, 면역력 저하** 등이 일어나게 됩니다.

- 냉방병 예방을 위한 생활 수칙

1. 에어컨 필터를 자주 청소하여 청결을 유지합니다.
2. 실내외 온도차를 5도 이내로 하고, 냉방 중 2시간마다 5분 정도는 환기합니다.
3. 에어컨 바람을 피부에 직접 쐬지 않도록 합니다.
4. 카페인이 많이 든 커피나 청량음료 대신 따뜻한 물이나 차를 수시로 마셔 수분을 충분히 섭취하고 비타민이 많이 든 제철 과일을 자주 섭취합니다.
5. 규칙적인 운동은 필수입니다.

여름방학 동안 건강상태 점검하기

시력검사결과 : 한쪽이라도 0.7이하인 학생 안과검진

구강검진결과 : 충치, 충치 발생 위험 치아, 부정교합 등이 있는 학생은 치과에서 치료 및 상담받기

소변검사결과 : 잠혈, 요단백, 요당이 나온 경우

혈액검사결과 : 혈당, AST, ALT, 총콜레스테롤이 높게 측정된 경우

★ 1, 4학년 학생 중 아직 건강검진을 받지 않은 학생은 **동군산병원에서 건강검진을 받아주세요.**

★ 반복되는 증상(두통, 어지럼증, 기타 통증 등)으로 보건실을 자주 방문했던 학생은 방학 동안 병원에서 **정밀검진**을 꼭 받아 보시기 바랍니다.



4학년 구강 진료지원 사업

- ◆ 구강진료기관 : **지역 내 도교육청과 협약, 지정된 치과 병(의)원**
→ 덴티아이 앱을 통해 확인 가능
- ◆ 진료기간 : ~11월 30일까지(**예약후 방문**)
- ◆ 자부담 1인당 **4만원 이내 지원**
- ◆ 불소도포, 치면세균막검사, 치아홈메우기, 치석제거, 치아우식 조기진료(레진)등 지원
(초과 비용은 본인 부담)