



# 7월 보건 소식지

2022- 67호

2022. 7. 5.

(54301) 김제시 광활면 광활 11길 37 전화번호: 교무실 063-545-1379 행정실 063-543-3048



## 여름철 냉방병

### 냉방병이란?

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

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

### 냉방병의 증상은 무엇인가?

감기와 증상이 매우 비슷해요. 두통, 콧물, 재채기, 코막힘의 증상이 주로 나타나요. 몸이 나른하고 쉽게 피로해지면서 두통이 발생할 수 있어요. 손발이 붓거나 어깨와 팔다리가 무겁고 허리, 무릎, 발목 등의 관절이 무겁게 느껴질 수 있어요.

### 여름철 냉방병을 예방하기 위해서는?

- 매일 가벼운 운동으로 적당히 땀을 흘리고 샤워해요.
- 에어컨의 찬 공기가 직접 몸에 닿지 않도록 긴 소매의 덧옷을 준비해요.
- 무리한 활동, 수면 부족 등으로 몸의 면역력이 떨어지지 않도록 해요.
- 혈액순환을 돕기 위해 맨손 체조나 가벼운 스트레칭을 수시로 하고, 앉은 상태에서 자세를 자주 바꿔요.
- 자주 밖으로 나가 바깥 공기를 쏘여요.

냉방병은 우리 몸이 허약할 때 쉽게 걸릴 수 있기 때문에 더운 여름철에도 꾸준한 운동과 규칙적인 생활습관을 통해서 평소에 건강을 관리하는 것이 매우 중요합니다.



## 여름철 온열질환

### 온열질환 증상

- **열사병** 체온이 40도 이상까지 올라가면서 의식이 저하되고 경련, 마비가 오거나 몸에 열이 점점 오르면서 제대로 걷지 못해요.
- **열경련** 땀을 많이 흘린 상태에서 수분을 제대로 보충하지 못할 경우 몸이 떨려요.
- **열탈진** 탈수, 염분 손실로 인해 발생하는 질환. 두통, 구토, 어지럼증 등이 있어요.

### 온열질환을 예방하기 위해서는?

- 햇빛이 제일 강한 낮에 외출을 삼가요.
- 꼭 외출을 해야 한다면 스포츠 음료, 주스 등으로 수분을 충분히 섭취해요.
- 땀병에 오래 있는 것을 피하고, 어쩔 수 없이 서있어야 하는 상황이라면 꼭 그늘에서 휴식하는 시간을 가져요.



## 폭염 대비 건강 수칙

온열 질환을 예방하는 폭염 대비 건강 수칙을 자세히 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 놀거나 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**



퀴즈로 정리

### 마무리 OX 퀴즈!

이번 달 소식지를 읽고 나서 풀 수 있는 퀴즈예요.  
맞으면 O를, 틀리면 X에 동그라미표 하세요.

- |                                       |   |   |
|---------------------------------------|---|---|
| 1. 실내 온도와 실외 온도의 차이가 크면 냉방병에 걸릴 수 있다. | O | X |
| 2. 냉방병을 예방하기 위해서는 에어컨을 잘 켜면 된다.       | O | X |
| 3. 더운 날 외출할 때는 양산이나 모자를 착용한다.         | O | X |
| 4. 더운 날에는 탄산 음료를 마시면 온열질환을 예방할 수 있다.  | O | X |
| 5. 식중독을 예방하기 위해서 물은 끓이지 않고 먹는 것이 좋다.  | O | X |

7월 15일(금) 점심까지 정답을 오려 소리함에 넣어주세요!!!

학년 이름 (                      )