

	<b>2023학년도 여름방학 건강관리 안내문</b>	가 정 통 신 문
		2023. 7. 20.(목)
		발행부서 : 교무실
전북 익산시 함열읍 와리 3길 19-3 / <a href="http://www.hamyol.hs.kr">http://www.hamyol.hs.kr</a> / 861-0887(교무실) 861-0888(행정실)		

어느덧 1학기를 마무리하며 여름방학을 맞게 되었습니다. 방학은 학기 중에 시간이 없어 미루었던 질병의 진단과 치료, 정기검진 등 필요한 건강관리를 할 수 있는 아주 좋은 기회입니다.

학교에서 실시한 건강검사 결과에 따른 조치사항과 학기 중 미뤄두었던 건강문제를 치료하여 새 학기에는 더욱 즐겁고 건강한 학교생활이 될 수 있도록 가정에서 지도해 주시기 바랍니다.

## 방학은 건강을 점검할 수 있는 좋은 기회!

- ▶ 평소 반복되는 증상(두통, 어지럼증 등)이나 통증 등 건강상의 문제로 보건실을 자주 방문했었던 학생은 병원을 방문하여 정확한 진단 및 치료를 권장합니다.
- ▶ 구강 건강관리 - 치과 질환은 발생하면 치료 및 관리에 많은 시간을 요하므로 6개월 내지 1년에 한 번씩 주기적으로 치과 검진을 받아, 충치 등 치아의 문제를 조기에 발견하고 관리하는 것이 바람직합니다.
- ▶ 시력이 갑자기 저하된 학생은 안과를 방문하여 정밀검진을 받습니다. 안경을 착용하는 학생은 6개월마다 정기 검진을 받아 시력 교정을 하도록 합니다.
- ▶ 건강검진 결과 **정밀검사를** 요하는 학생은 병원을 방문하여 정확한 검사 및 치료를 받습니다.
- ▶ **적정체중** 유지를 위해 올바른 식이와 **규칙적인 운동**을 적극적으로 실천합니다.

## 여름방학 건강관리

- ✓

코로나19 등 호흡기 감염병 예방

  - ▶ 평상시 30초 비누로 손 씻기, 휴지·옷소매에 기침하기, 수시 환기 등 개인위생 철저히 하기
  - ▶ 코로나19 증상 발생 시 집에 머물며, 다른 사람과 접촉을 최소화해주세요.
    - 불가피하게 외출해야 하는 경우 KF94 마스크를 착용하고, 되도록 도보나 개인차량으로 이동합니다.
    - 아플 때는 의료기관에 방문하여 진료를 받습니다.
- ✓

여름철 식중독 예방

  - ▶ 여름철에는 높은 기온 때문에 익힌 음식이라도 쉽게 상하여 식중독에 걸릴 위험이 있으므로 식중독을 예방합니다.
    - 조리한 음식은 상온에서 2시간 이상 보관을 피함
    - 물은 충분히 끓여서 먹기
    - 도시락 등은 제조 후 4시간 경과 전 식사하기
    - 음식 조리 전, 음식 먹기 전 등 꼭 손 씻기
- ✓

유행성 결막염

  - 의심 시 반드시 안과 진료받기
  - 유행 시에는 사람이 많이 모이는 곳, 수영장 등의 출입을 금하고, 수건 등 개인용품을 사용
  - 손 씻기 등 개인위생을 철저히 하고, 손으로 눈을 만지거나 비비지 않기
- ✓

폭염에서의 건강관리

  - 충분한 양의 물 마시기: 운동 시는 매시간 1~2잔
  - 땀을 많이 흘렸을 경우 : 염분과 미네랄을 보충
  - 헐렁하고 가벼운 옷을 입기
  - 11시~3시 사이 야외활동을 삼가며 햇볕 차단: 넓은 모자를 쓰고 자외선차단제 바르기
  - 냉방기는 적절히: 실내온도(26~28℃)를 유지
  - 몸의 이상 증상(심장 두근거림, 호흡곤란, 두통, 어지러움)을 느낄 경우 즉시 휴식
  - 모기에 물리지 않도록 주의하고, 물놀이는 보호자와 함께 안전 요원이 있는 안전한 곳에서 하도록 합니다.

## 폭염대비 건강수칙

2023. 5. 8.



### 폭염대비 건강수칙 3가지



#### 1. 시원하게 지내기

- 샤워 자주 하기
- 헐렁하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자 등)



#### 2. 물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
- \* 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취



#### 3. 더운 시간대에는 활동 자제하기

- 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기
- \* 자신의 건강상태를 살펴며 활동강도 조절하기

어린이, 학생 또한 폭염 시 **과도한 운동과 야외활동을 피하고**, 특히 어린이가 **차 안에 잠시라도 혼자 있지 않도록** 보호자의 주의가 필요



### 온열질환 응급조치



- 고열
- 피부는 축축(땀이 많이 남)하거나 건조(뜨거움)
- 빠른 맥박과 호흡
- 두통
- 피로감과 근육경련

의식유무

없음

119 구급대 요청

시원한 장소로 이동

시원한 장소로 이동

옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함

옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함

수분 섭취

병원으로 후송

증상이 개선되지 않을 경우

119 구급대 요청

#### 이런 분들 조심하세요!



### 장출혈성대장균감염증 예방

## 장출혈성대장균감염증



#### 전파경로 오염된 음식\* 과 물을 통해 전파 가능

\*덜익힌 소고기, 충분히 세척되지 않은 야채, 살균되지 않은 우유 등

#### 증상 무증상감염, 발열, 구토, 복통, 수양성 설사 및 혈변 등

\* 환자의 약 10%에서 일명 '햄버거병'이라고 알려진 용혈성요독증후군 발생 가능

#### 예방 올바른 손씻기, 반드시 끓인 물 마시기, 음식 충분히 익혀먹기

(특히 소고기는 중심온도 72℃ 이상에서 익혀먹기)

### 해외여행 감염병 예방



질병관리본부  
KCDC

해외여행 시 이것만은 꼭!

## 해외감염병 예방수칙



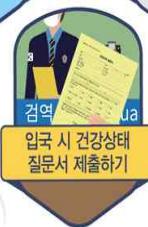
여행국가 감염병 발생정보 확인하기



출국 전 예방접종, 예방약, 예방물품 챙기기



해외여행 시 동물 접촉 피하기



입국 시 건강상태 질문서 제출하기



귀국 후 감염병 증상 1339 신고하기

- 여행국가 감염병 발생정보 확인하기
- 출국 최소 2주전까지 예방접종 받기
- 해외여행 시 동물 접촉 피하기
- 입국시 건강상태 질문서 제출하기
- 귀국 후 증상 발생 시 질병관리청 1339 신고하기