

제 목

하계방학 중 건강관리

교육보호자님 안녕하십니까!

학생들의 건강과 안전에 더욱 관심을 가져 주시어 건강한 여름방학을 보내시길 바랍니다.



“즐거운 여름 방학! 건강하고 안전하게 보내세요.

1학기 고생 많았습니다~!”

건강한 여름방학 보내기

- ✓ 일상의 루틴을 유지해요! 일찍 자고 일찍 일어나기, 규칙적인 식사와 운동, 휴식 시간과 활동 시간의 균형 유지 등
- ✓ 감염병을 예방해요! 호흡기 감염병뿐만 아니라 수인성·식품 매개 감염병 (식중독) 예방.
- ✓ 온열질환을 예방해요! 기온이 높은 낮 시간 동안 야외활동 자제, 충분한 수분 섭취, 시원하게 지내기

I 방학기간 건강상태 점검하기

- ★ 평소 몸이 아파 보건실 방문이 자주 있었던 학생,
방학은 진료받을 좋은 기회!! 평소 반복되는 통증이나 증상,
시간상 미뤘던 건강 문제 등 정확한 진단 및 치료를 합니다.
- ★ 학교에서 실시 한 검사 결과 이상이 있었으나, 아직 병원에
못 갔나요? 그렇다면 여름방학을 이용하여 진료를 받아 보세요.
- ★ 충치 치료: 정기적 구강 검사를 하여 충치 치료, 치석제거, 치아교정 등
필요한 구강 관리를 합니다.
- ★ 시력 관리: 시력검사 결과 어느 한쪽이라도 0.7 이하인 경우, 양쪽 시력이 0.4 이상 차이 나면
안과 검진 및 적절한 조치를 합니다.



II 모기 매개 감염병 주의

🦋 모기에 물리면 왜 가려울까요?

- 모기 물렸을 때 간지럽고 부어오르는 이유는 모기의 침이 꽂힐 때 분비되는 여러 가지 물질로 인해 우리 몸에 면역 반응이 일어나기 때문입니다. 우리 몸은 주입된 외부 물질을 제거하기 위해 백혈구들이 필요하고 이때 많은 백혈구를 물린 부위로 유도하기 위해 조직이 히스타민을 형성하게 됩니다. 가려움의 원인이 바로 히스타민입니다.

🦋 예방법

- 외출 시는 밝은색 옷과 모기 기피제 챙깁니다.
- 침실용 모기장을 사용합니다
- 땀은 자주 씻습니다. = 모기는 땀 냄새를 좋아함

🦋 물렸을 때의 대처법

- 물린 부위를 비누로 깨끗이 씻는 것이 우선입니다.
- 가려워도 가능한 만지거나 긁지 말고, 찬찜질로 붓기와 가려움증 가라앉혀야 합니다.
- 물린 부위에 침을 바르지 않습니다.
→ 침 속 많은 균이 물린 상처에 염증을 유발합니다.
- 심하게 붓고 물집이 생기면 병원 치료를 받습니다.

폭염대비 건강수칙

건강한 여름나기

- 물은 자주 마시고!
- 항상 시원하게!
- 휴식은 충분하게!
- 매일 기온 확인하게!

폭염대비 건강수칙

질병관리청 KCDA

온열질환은 작은 실천으로 예방할 수 있습니다!

온열질환 응급조치

증상

- 고열
- 촉촉(땀이 많이 남)하거나 건조(뜨거운)한 피부
- 빠른 맥박과 호흡
- 두통
- 피로감과 근육경련

의식유무

- 없음 → 119 구급대 요청
- 있음 → 시원한 장소로 이동

→ 옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함

→ 수분 섭취

증상이 개선되지 않을 경우 → 119 구급대 요청

이런 분을 조심하세요!

- 고령자 및 독거노인
- 야외근로자
- 만성질환자 (고혈압, 심장병, 당뇨, 뇌졸중 등)
- 어린이

수인성·식품매개감염병 예방

2021.6.28.

질병관리청

수인성·식품매개 감염병 예방수칙

여름철, 꼭 지켜주세요!

01. 올바른 손씻기 6단계

흐르는 물에 30초 이상 비누로 손 씻기

- 손바닥
- 손등
- 손가락 사이
- 두 손 모아
- 엄지 손가락
- 손뼉 밀

02

음식은 충분히 익혀 먹기

03

물은 끓여 마시기

04

채소 과일은 깨끗한 물에 씻거나 껍질 벗겨 먹기

05

설사 증상이 있는 경우 음식 조리 및 준비하지 않기

06

위생적으로 조리하기

07

생선·고기·채소 도마 분리 사용
칼, 도마는 조리 후 소독하기

해외여행 감염병 예방

질병관리청 KCDC

해외여행 시 이것만은 꼭!

해외감염병 예방수칙

- 여행 국가 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

1339
감염병 예방 센터

귀국 후 감염병 증상 1339 신고하기

여행 국가 감염병 발생정보 확인하기

출국 전 예방접종, 예방약, 예방물품 챙기기

해외여행 시 동물 접촉 피하기

입국 시 건강상태 질문서 제출하기

여행 국가 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

2024. 07. 12.

한별고등학교장 (직인생략)