



하서초등학교

앞으로 삶을 깨우고 나눔으로 성장하는 하서초

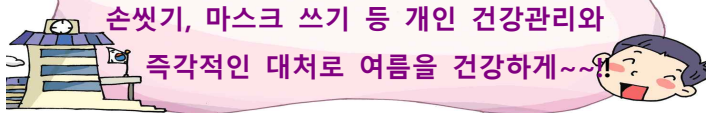
## 보 건 소 식 (7월)

☎교무실(☎) 063) 582-4024

♣홈페이지 [www.haseocho.es.kr](http://www.haseocho.es.kr)





7월은 본격적인 더위와 장마의 시기로  
코로나19의 지역사회 감염은 계속되고 있고,  
여러 감염병의 위험 또한 커지는 시기입니다.



손씻기, 마스크 쓰기 등 개인 건강관리와  
즉각적인 대처로 여름을 건강하게~!!

### 여름철 건강관리 10계명

<b>1. 손씻기와 위장질환 예방</b>  ☞ 손을 비누로 깨끗이 씻기 ☞ 물, 음식은 끓여 먹기	<b>2. 물 자주 마시기.</b>  ☞ 여름철은 땀을 많이 흘리므로 충분한 수분을 섭취
<b>3. 자외선차단을 꼼꼼하게!</b>  ☞ 오전10시~오후 2시 자외선 강함, 모자, 자외선차단제 사용	<b>4. 일광화상 예방.</b>  ☞ 선크림 바르고 걸옷 입기. ☞ 일광화상 시 찬물찜질 30분
<b>5. 실내외 온도차 적당히!</b>  ☞ 냉방병예방을 위해 실내외 온도차를 5℃ 정도 유지	<b>6. 냉장고를 과신하지 말자</b>  ☞ 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기 ☞ 의심스런 음식은 먹지 않기
<b>7. 일사병 조심하자</b>  ☞ 햇볕이 강한 시간은 운동을 피하고→모자를 써요. ☞ 시원한 물을 자주 마셔요.	<b>8. 열대야 극복하기!</b>  ☞ 실내온도 26~28℃ 유지 ☞ 자기 전 과식 피하기
<b>9. 차거나 자극적인 음식은 조금만~</b>  ☞ 너무 찬 음식은 장의 기능을 떨어뜨려 설사를 일으킬 수 있어요.	<b>10. 골고루 영양섭취</b>  ☞ 음식은 골고루 먹고, 과일, 채소 등 비타민 섭취를 충분히 하자

### 안전한 물놀이 수칙

- ❖ 물놀이는 부모님과 함께 하고, 안전요원이 있는 곳에서 하도록 한다.
- ❖ 음식을 먹은 직후에는 물에 들어가지 않는다.
- ❖ 물 속에 들어가기 전에 반드시 준비운동을 한다. 심장에서 먼 곳부터 물을 묻힌다. (팔→다리→몸통 순으로)
- ❖ 물놀이시 구명조끼를 착용한다.
- ❖ 물 속에서 장난치지 않고, 너무 깊은 곳이나 위험한 곳에는 절대로 들어가지 않는다.
- ❖ 만약에 사고가 났을 때는 119 및 주위사람에게 도움을 청한다. 무모한 구조를 하지 않는다.
- ❖ 눈병이나 피부병에 걸리지 않도록 수영한 후에는 몸을 깨끗이 씻는다.



### 학교는 절대 금연 구역!

♣ 다양한 흡연의 종류



**다양한 흡연의 종류**



**1차 흡연**  
흡연자 본인이 마시는 연기



**2차 흡연(간접흡연)**  
흡연자와 같은 공간에서 들어마시는 연기



**3차 흡연(간접흡연)**  
장난감, 옷 등을 통해 전달되는 부산물

1차 흡연	흡연자가 담배 연기를 직접 마시는 흡연
2차 흡연	흡연자가 피는 담배 연기를 주변에 있는 비흡연자가 들어마시게 되는 간접흡연
3차 흡연	비흡연자가 장난감, 옷, 벽, 가구, 머리카락, 피부 등에 남아있는 담배의 화학적 잔류물에 노출되는 것.

**N**   
**SMOKING**

교육활동이 이루어지는 학교에서  
금연은 당연한 것입니다.

## 코로나19 예방 올바른 손씻기



## 코로나19 예방 에어컨 사용수칙

에어컨 사용 시 실내공기가 재순환 되고, 비말이 더 멀리 확산될 우려가 있습니다.

올바른 에어컨 사용법을 알아보십시오.



- 가능한 자주 외부 공기로 실내 환기
- 창문을 닫고 에어컨을 사용하되, **2시간마다 1회 이상 환기**
- 가급적 자연환기하며, 창문을 개방하여 맞통풍하기**
- 에어컨 바람이 **사람의 몸에 직접 닿지 않도록**하고 **바람의 세기를 낮춰서** 사용하세요.

## 식중독 예방

기온이 상승하여 식중독 발생 우려가 커지고 있습니다. 건강하고 안전한 학교생활을 위해 식중독 예방수칙을 안내해 드립니다.

### 식중독이란?

식품 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독 물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 질환 또는 독소형 질환을 의미합니다.

**주요증상** : 설사, 구토, 복통, 발열 등

### 식중독 예방수칙



## 키가 크려면

### 키 크는 운동

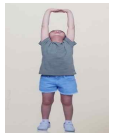
- 짧은 시간에 끝내는 격렬한 운동
- 수영, 농구, 태권도, 검도, 배구, 철봉, 줄넘기, 훌라후프, 달리기(단거리), 자전거타기, 테니스

### 키 크는 수면 습관

- 밤 9시 이전에 잠자리에 들것
- 성장호르몬은 잠든 지 1시간 후부터 4시간동안 분비되며, 밤 10시~ 새벽2시 사이에 가장 왕성히 분비됨

### 키 크는 음식 및 식습관

- 오색나물, 쇠고기, 돼지고기, 닭가슴살, 시금치, 당근, 굴, 녹황색채소, 콩, 간, 식물성 기름 등 골고루 섭취
- 세 끼를 제때에 먹기



### 키 성장에 도움이 되는 스트레칭

- 서서 몸 늘려주기 : 어깨너비로 다리를 벌린 후, 손가락을 끼고 몸을 위쪽으로 당겨주면서 하늘을 바라봅니다.



- 코브라 스트레칭: 엎드린 자세에서 어깨 옆에 손바닥을 놓고, 상체를 높이 들어올린다.

## 모기를 조심해요!

모기가 걱정되는 여름입니다. 관리법을 알아보을까요?

### 예방법

- ♥ 모기는 어두운 색을 좋아하므로, 외출 시는 밝은색 긴 옷 착용. 밤10시부터 새벽 4시까지 야외활동 자제
- ♥ 창문과 출입문에 방충망 설치 및 취침 시 모기장 사용
- ♥ 땀은 자주 씻자 = 모기는 땀 냄새를 좋아함
- ♥ 식품의약품안전처에서 허가된 모기피피제 및 살충제 사용

### 물렸을 때 대처법

