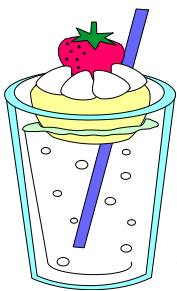




★ 7월 보건소식 ★

방학동안 건강상태 점검하기



- 방학 동안에는 반복되는 증상(두통, 어지러움)이나 비염, 축농증, 아토피 피부염 등으로 보건실을 자주 방문했던 학생은 병원진료를 받아 건강관리에 힘써 주시기 바랍니다.
- 치아우식증(충치)치료나 실런트(홈메우기)로 치아관리를 해주시고, 심한 덧니나 부정교합은 교정이 필요하므로 치과상담을 하시기 바랍니다.
- 시력이 0.7 이하인 학생은 안과 검진을 받아 학습에 지장이 없도록 합니다.

건강한 여름 나기

물 자주 마시기	시원하게 지내기	더운 시간대에는 휴식하기
<ul style="list-style-type: none"> · 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로, 자주 수분 섭취하기 · 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취 	<ul style="list-style-type: none"> · 샤워 자주 하기 · 외출 시 햇볕 차단하기 (양산, 모자) · 헝겊하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기 	<ul style="list-style-type: none"> · 더운 시간대 휴식하기 · 건강상태를 살펴며 활동강도 조절하기

온열질환이란?

- 열에 장시간 노출될 경우 발생하는 질환
- 두통, 어지럼, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상

온열질환 예방법

- ① 충분한 수분과 영양섭취를 해 주어야 합니다. 땀을 많이 흘렸을 때는 맹물 보다는 흡수가 빠른 주스나 스포츠 음료 등을 마시는 게 좋습니다.
- ② 일사병과 열사병이 일어나는 환경을 피하고, 햇볕이 강한 날 오전 10시~오후 3시 사이의 외출은 피합니다.

- ③ 환기가 안 되는 고온다습한 실내에 오래 있는 것도 피해야 합니다.
- ④ 몸이 약한 사람에게 자주 나타나므로 계속된 과로나 수면 부족을 피하도록 합니다.



응급처치

- ① 환자를 우선 **시원한 곳으로 옮깁니다.**
- ② 다리 쪽을 높게 해 피가 뇌로 잘 전달되도록 해주면 혈액순환이 좋아져 회복이 빠릅니다.
- ③ 체온이 떨어지지 않으면 **찬물에 적신 수건이나 담요를 덮어주거나 얼음찜질을 해 체온을 섭씨 38~39도 이하로 낮추고**, 빨리 병원으로 옮기도록 합니다.

수인성, 식품매개 감염병 예방



수인성, 식품매개 감염병이란?

- 세균, 바이러스, 원충에 오염된 물이나 음식섭취로 인해 구토, 설사, 복통 등의 장관증상을 보이는 질환
- 같은 시간, 장소에서 음식물을 섭취한 사람들 중 2명 이상이 장관감염증상(구토, 설사, 복통 등)이 발생한 경우 수인성, 식품매개 감염병 의심으로 병원진찰



예방 수칙



올바른 손씻기 생활화



음식은 충분히 익혀먹기



물은 끓여마시기



채소, 과일은 깨끗한 물에 충분히 씻어먹기



설사 증상이 있는 경우 음식조리 및 준비 금지



위생적으로 조리하기

* 닭, 도마 조리 후 소독, 생선, 고기 채소 등 도마 분리 사용

약물오남용 예방



성폭력 예방교육

1. 부모님께서는 자녀가 다니는 학원을 가보시고, 학원을 오는 동안 후미지고 외진 곳은 없는지, 주변에 위험한 요소는 없는지 꼭 살펴 주세요.
2. 학원을 오가는 동안 짝을 만들어 다니거나, 큰 길로 다니도록 알려주세요.
3. 친구나 친척 집에 다니러 갈 때도 연락처, 행선지를 남기게 하시고 귀가를 꼭 챙겨 주세요.
4. 피서지 등에서는 개인행동을 하지 않고 꼭 어른과 함께 행동하도록 해주세요.
5. 사소한 이야기라도 자녀의 말에 귀를 기울여주세요.
6. 열쇠 목걸이는 남에게 보이지 않도록 하시고, 가방이나 소지품에 너무 큰 글씨로 이름을 기록하지 말아 주세요.
7. 음란 동영상과 사진·메일·SNS·카톡·문자 등으로 보내는 행위, 다른 사람의 몸을 훑쳐보거나 사진을 찍거나, 찍은 사진을 전송하여 공유하는 행위 등은 성폭력에 해당됩니다.

적정 체중 관리

세상에서 가장 힘든 일은 목표를 위해 꾸준히 하는 것이라고 합니다. 뭐든지 꾸준히 하면 좋은 결과를 가져다 준다는 뜻일 것입니다. 마찬가지로 꾸준히 하는 운동과 좋은 식습관은 마침내 나에게 평생 건강을 선물해 줄 것입니다.

- **소아비만**은 성인비만과 마찬가지로 고지혈증, 지방간, 고혈압과 당뇨병 같은 성인병을 초기에 보일 수 있습니다.
- **비만아동**은 지방세포가 많은데, 지방세포가 성호르몬을 자극하는 물질을 분비하여 사춘기가 빨리 올 수 있다. 성장판이 일찍 닫히기 때문에 최종 성인이 되었을 때의 키가 작을 수 있습니다.
- **적정체중을 유지**하는 것은 하루 아침에 되지 않습니다. 매일매일 꾸준히 지속적으로 할 수 있도록 서로서로 격려해주고 지지해 주세요.



2024. 7. 1.

전주효문초등학교