



★ 7월 보건소식 ★

여름철 건강관리 10계명

1. 수분을 충분히 마시기	2. 청결하도록 더 노력하기
 ☞ 야외활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분섭취 ☞ 얼음물 보다는 미지근한 물	 ☞ 외출 후 손 깨끗이 씻기 ☞ 물, 음식은 끓이거나 익혀 먹기
3. 냉장고를 과신하지 않기	4. 일광화상을 입었다면 찬물 찜질하기
 ☞ 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기	 ☞ 냉수로 씻어 내거나 찬물 찜질
5. 실내외 온도차는 적당히	6. 일사병을 조심하기
 ☞ 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차는 5°C 정도 유지	 ☞ 운동할 때 시간마다 2~4잔 ☞ 챙 넓은 모자와 선글라스
7. 자외선 차단하기	8. 열대야 극복하기
 ☞ 오전 11시~ 오후 3시까지 자외선이 가장 강함 ☞ 자외선 차단제 사용 (2~3시간마다 덧바르기)	 ☞ 실내온도는 항상 26~28°C 유지 ☞ 취침 전 과식 피하기 ☞ 따뜻한 물로 목욕
9. 찬 음식이나 자극적인 음식은 삼가 하기	10. 비타민과 단백질을 챙기기
 ☞ 체온에 민감한 장의 기능이 떨어져서 설사를 유발	 ☞ 열량 보충으로 단백질 섭취 ☞ 과일 채소 등 비타민 섭취

수인성, 식품매개감염병 예방

■ 수인성, 식품매개감염병이란?

- 세균, 바이러스, 원충에 오염된 물이나 음식섭취로 인해 구토, 설사, 복통 등의 장관증상을 보이는 질환
- 같은 시간, 장소에서 음식을 섭취한 사람들 중 2명 이상이 장관감염증상(구토, 설사, 복통 등)이 발생한 경우 가까운 보건소로 즉시 신고



올바른 손씻기 생활화



음식은 충분히 익혀먹기



물은 끓여마시기



채소, 과일은 깨끗한 물에 충분히 씻어먹기



설사 증상이 있는 경우 음식 조리 및 준비 금지



위생적으로 조리하기
* 칼, 도마 조리 후 소독, 생선, 고기 채소 등 도마 분리 사용

물놀이 10대 안전수칙

1. 수영을 하기 전에는 반드시 준비운동 및 구명조끼 착용
2. 물에 들어갈 때는 심장에서 먼 부분부터 (다리→팔→얼굴→가슴)
3. 소름이 돋고 피부가 당겨질 때는 몸을 따뜻하게 휴식
4. 물이 갑자기 깊어지는 곳은 특히 위험!!
5. 건강 상태가 좋지 않을 때, 배가 고플 때, 식사 후에는 수영 NO!
6. 수영 능력 과신은 금물, 무모한 행동 NO!
7. 장시간 수영 NO! 호수나 강에서 혼자 수영 NO!
8. 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고 즉시 119에 신고
9. 구조 경험 없는 사람은 무모한 구조 NO! 함부로 물에 뛰어들면 NO!
10. 가급적 튜브, 장대 등 주위 물건을 이용하여 안전하게 구조!



흡연예방교육

아이들은 성장이 미완성 단계로 간접흡연이 나쁜 영향을 준다는 것은 누구나 알고 있습니다. 유해 환경에 의한 악영향은 성인에 비해 몇 십 배 이상 받기 때문에 본인보다 **아이를 위해서라도 무조건 부모가 금연을 하는 것이 최선의 대책**입니다.

간접흡연이 아이들에게 미치는 영향

1. 기관지염이나 폐렴에 걸릴 확률을 높입니다.
2. 영아 돌연사의 주범입니다.
3. 태아에게 부모의 흡연은 독입니다.
4. 호흡기 질환, 폐암에 걸릴 위험이 현저히 높아집니다.
5. 아이의 키 성장을 방해합니다.



흡연 부모, 금연을 할 수 없다면 최소한 이렇게

1. 반드시 집 밖에서 담배를 피웁니다.
2. 실내이건, 실외이건 아이와 함께일 때는 무조건 금연합니다.(특히, 자가용 운전 시 금연은 필수입니다)
3. 흡연 후 손을 깨끗이 씻습니다.

성폭력 예방

1. 부모님께서서는 자녀가 다니는 학원을 가보시고, 학원을 오가는 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.

냉방병 예방을 위한 생활수칙

냉방병은 실내와 밖의 온도차가 5~8도 이상 지속되는 환경에서 장시간 머물 때 나타납니다.

갑작스러운 온도 저하는 피부에 가까운 혈관을 급속도로 수축시키는데, 이로 인하여 **혈액 순환 장애가 생기고 두통, 소화 불량, 몸살, 면역력 저하** 등이 일어나게 됩니다.

냉방병 예방을 위한 생활수칙

1. 에어컨 필터를 자주 청소하여 청결을 유지합니다.
2. 실내외 온도차를 5도 이내로 하고, 냉방 중 2시간 마 5분 정도는 환기를 시킵니다.
3. 에어컨 바람을 피부에 직접 쏘지 않도록 합니다.
4. 카페인 많이 든 커피나 청량음료 대신 따뜻한 물이나 차를 수시로 마셔 수분을 충분히 섭취하고 비타민이 많이 든 제철 과일을 자주 섭취합니다.
5. 규칙적인 운동은 필수입니다.



여름방학 동안 건강점검

학교에서 실시한 결과 이상이 있어으나 아직 병원에 못 갔나요?

자주 아프거나 불편한 곳이 있나요?



- ♠ 시력검사결과 : 한쪽이라도 0.7이하인 학생 안과검진
- ♠ 구강검진결과 : 충치, 충치 위험치아, 부정교합 등이 있는 학생은 치과에서 치료 및 상담 받기
- ♠ 소변검사결과 : 잠혈, 요단백, 뇨당이 나온 경우
- ♠ 혈액검사결과 : 혈당, AST, ALT, 총콜레스테롤이 높게 측정된 경우
- ★ 반복되는 증상(두통, 어지럼증, 기타 통증 등)으로 보건실을 자주 방문 했었던 학생은 방학동안 병원에서 정밀검진을 꼭 받아 보시기 바랍니다.

2025. 7. 1.

전주효문초등학교