



담당: 보건

즐거운 배움으로 꿈을 키우는 행복 학교

7월 보건소식

튼튼하고
서로 도우며
깊이 생각하자

교무실: 855-2135

방학동안 건강상태 점검하기

자주 아프거나 불편한 곳이 있었다면 여름 방학을 이용하여 병원 진료를 받아 보세요.

- ☑ **시력검사 결과** : 한쪽 눈이라도 **0.7이하** 인 아동
- ☑ 평소 **반복되는 증상이나 통증** (두통, 복통 등)이 있었던 아동은 방학 때 병원 진료를 받아 보세요.
- ☑ 방학을 이용하여 **구강검진**도 받아 보세요.
- ☑ 유소견자는 **소변검사, 혈액검사**도 받아 보세요.

여름철 물놀이 안전수칙

	물에 들어가기 전 반드시 준비 운동 및 구명조끼를 착용해요.
	물에 들어갈 때 심장에서 먼 부분 [다리→팔→얼굴→가슴] 순서로 들어가기
	식후 바로 수영을 하면 위경련이 발생할 수 있으니 충분히 휴식을 취해요.
	수영 능력 과신은 금물! 무모한 행동도 하면 안 돼요.

● 물에 빠지면 어떻게 해야 할까요?

구조 대원이 없다면 튜브, 장대 등 주위 물건을 던져 의수자가 잡고 나오도록 해요.

구조 경험 없는 사람은 무모한 구조를 하면 안 되며 함부로 물에 뛰어들면 안 돼요!



물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고 즉시 119에 신고해요!

올 여름 건강하게

온열질환은 열로 인해 발생하는 급성질환으로, 고온 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치 시 생명을 위협하는 질병으로 대표적인 질환입니다.

온열질환 종류

열사병 체온조절 기능 장애로 발생  증상 고열, 땀이 나지 않음	열탈진 땀을 많이 흘려 염분과 수분 손실로 발생  증상 땀을 많이 흘림, 극심한 피로
열경련 고온의 환경에서 근육에 일시적으로 일어나는 경련  증상 근육 경련	열실신 더위에 어지러움을 느끼거나 일시적으로 의식을 잃는 증상  증상 어지러움, 실신

응급조치	
의식이 있어요	의식이 없어요
시원한 장소로 이동	119 구급대 요청
옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게	시원한 장소로 이동
수분섭취	최대한 몸의 열을 낮춤
증상이 지속된다면 119 요청	119 구급대 도착시 병원이송

! 이런 분들 조심하세요!



고령자 및 독거노인



야외근로자



만성질환자
(고혈압, 심장병, 당뇨, 뇌졸중 등)



어린이

올바른 약물사용

♥ 약(의약품)이란?

질병을 예방하거나 진단하고 치료하며, 고통을 줄이기 위해 사용하는 특정한 화학물질입니다.



♥ 아플 때 무조건 약을 사용하나요?

우리 몸은 면역력이 있어 자연적으로 치유되는 경우도 많기 때문에 무조건 약을 사용할 필요는 없습니다. 몸이 아프면 잘 먹고 휴식을 취하여 몸이 회복하도록 도와주어야 합니다.

♥ 잘 사용하면 약, 잘못 사용하면 독



카페인 바로 알기

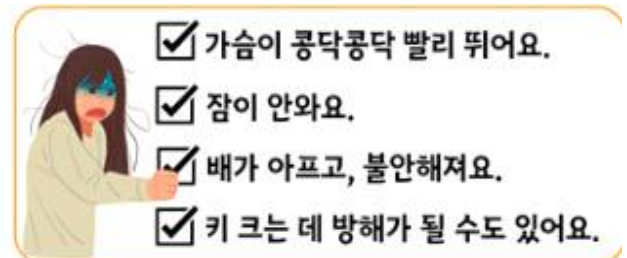
♥ 카페인은 어디에 들어 있나요?

카페인을 우리 몸을 깨우는 '자극 물질'이에요. 의외로 우리들이 자주 먹는 것에 들어 있어요.



♥ 카페인의 부정적 효과

성장기의 아이들은 어른보다 카페인에 더 민감해서 뇌와 몸에 큰 영향을 줍니다.



♥ 카페인 섭취를 줄이는 방법

