



즐거운 배움으로 꿈을 키우는 행복 학교

# 7월 보건소식

담당: 보건

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 등이 있었던 아동은 방학 때 병원 진료를 받아보세요.
- ☑ 방학을 이용하여 **구강검진**도 받아 보세요.
- ☑ 유소견자는 **소변검사, 혈액검사**도 받아보세요.

## 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 이수자가 잡고 나오도록 해요.

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



## 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

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

## 응급조치

<b>의식이 있어요</b> 시원한 장소로 이동 옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 수분섭취 증상이 지속된다면 119 요청	<b>의식이 없어요</b> 119 구급대 요청 시원한 장소로 이동 최대한 몸의 열을 낮춤 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

- 반드시 **정해진 약을 먹어야** 하며, 다른 사람의 약을 먹지 않습니다.
- 약은 **처방받은 대로** 먹습니다. 용량과 용법을 지켜 약을 복용합니다.
- 약은 음료수나 우유가 아닌 **물과 함께** 먹습니다.
- 사용 기한이 지난 약은 먹지 않습니다. 약을 버릴 때는 **약국의 폐의약품 수거함**에 버립니다.

## 카페인 바로 알기

### ♥ 카페인은 어디에 들어 있나요?

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



### ♥ 카페인의 부정적 효과

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

- 가슴이 콩닥콩닥 빨리 뛰어요.
- 잠이 안와요.
- 배가 아프고, 불안해져요.
- 키크는 데 방해가 될 수도 있어요.

### ♥ 카페인 섭취를 줄이는 방법

- 충분한 수면과 스트레칭**  
일찍 자고 일찍 일어나는 습관을 길러 자연스럽게 몸을 깨워주세요.
- 건강한 음료로 바꿔보기**  
콜라, 사이다, 에너지 음료가 아닌 물이나 우유, 두유 등 건강한 음료를 마셔요.
- 잠자기 전엔 단 음식 피하기**  
저녁 늦게 먹는 달콤한 간식이나 초콜릿은 잠을 방해해요. 잠자기 전에는 피해주세요.