



함께 꿈꾸며  
배움이 삶이 되는 교육

# 이리남교육통신

## [7월보건소식]

제 2023-59호

교무실: 063-851-1413  
행정실: 063-843-1060

## 건강한 여름나기

### 물 자주 마시기



- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기
- \* 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취

### 시원하게 지내기



- 샤워 자주 하기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자)
- 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기

### 더운 시간대에는 휴식하기



- 가장 더운 시간대 (낮 12시~오후 5시)에는 휴식하기
- \* 갑자기 날씨가 더워질 경우, 건강상태를 살펴며 활동강도 조절하기

### 매일 기온 확인하기



- 매일 기온, 폭염특보 등을 확인하여 폭염 시 야외활동 자제하기

**뜨거운 환경에 오래 노출될 때, 열로 인해 발생하는 온열 질환: 열사병, 일사병, 열탈진, 열경련, 열실신, 열부종, 열발진**

### ○ 주요증상

고열, 빠른 맥박과 호흡, 오심, 피로감, 뜨거운 피부, 근육경련

### ○ 응급조치

→ 의식이 있어요

시원한 장소로 이동, 옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게, 수분섭취, 증상이 지속된다면 119 요청

→ 의식이 없어요

119 구급대 요청, 시원한 장소로 이동, 최대한 몸의 열을 낮춤, 병원이송

### ! 이런 분들 조심하세요!



고령자 및 독거노인



야외근로자



만성질환자  
(고혈압, 심장병, 당뇨, 뇌졸중 등)



어린이

## 디지털 성범죄 예방법

최근 아동·청소년들을 상대로 온라인 채팅을 통해 접근하여 성범죄로 나아가는 디지털 성범죄가 증가하고 있으므로 아래 사항을 참고하여 주세요.

- 출처: 여성가족부 -



디지털 성범죄는 '무서운 사람의 협박'으로 시작될까?

꼭지나 채팅을 통해 서서히 친해지면서, 몸 사진이나 개인정보를 보내달라고 하는 경우가 많아.

SNS에서 만난 친구의 사진, 모두 진짜일까?

프로필 사진을 보고 또래 친구라고 생각했는데 알고 보니 다른 사람의 사진을 이용하고 성별, 나이를 속이는 사람들이 많데~

SNS친구가 선물을 보낸다며 집, 학교 주소를 알려달라고 하면?

개인정보를 나쁘게 사용하는 사람들이 있기 때문에 함부로 알려줘서는 안돼.

사귀는 사이에서 나의 몸 사진을 보내달라고 부탁하면?

소중한 사이라면 서로가 불편해 하는 행동을 강요하지 않는다는 걸 기억하자.

나, 혹은 내 친구가 디지털 성범죄 피해를 겪고 있다면 어디로 연락해야 할까?

☎1366  
☎1388



## 디지털 성범죄 3가지만 기억하세요!

하나

개인정보를

절대

알려주지 않을거야!



두울

무슨일이 생기면

어른들과 도움기관에 꼭 전화할거야!

세엔

내 잘못이 아니야!

나는 괜찮아!

-음악듣기, 목욕하기, 낮잠 자기 등 기분전환을 할 수 있는 자신만의 방법을 찾아봅시다.