



여름방학 중 건강관리 및 점검

- ❖ 방학 동안에는 반복되는 증상(두통, 어지러움, 복통, 피부염 등)으로 보건실을 자주 방문했던 학생은 병원진료를 받아 건강관리에 힘써 주시기 바랍니다.
- ❖ 치아우식증(충치)치료나 실런트(홈메우기)로 치아관리를 해주고, 심한 덧니나 부정교합은 교정이 필요하므로 치과 상담을 받기 바랍니다.
- ❖ 시력이 0.7 이하인 학생들도 안과 검진을 받아 학습에 지장이 없도록 합니다.
- ❖ 개인위생 관리와 각종 안전사고에 유의하면서 건강한 여름을 보냅시다!

건강한 여름나기 실천수칙

규칙적인 생활

- 일찍 자고 일찍 일어나기
- 규칙적 식사와 운동하기
- 외출 후 깨끗이 씻기
- 강한 직사광선에서 오래 활동하지 않기
- 야외활동 시 모기, 뱀, 벌 등 해충에 물리지 않기

감염병 예방을 위한 여름철 환기법

- 창문 열어 자주 환기하기
- 맞통풍이 일어나도록 문과 창문 동시에 여러 개 열기
- 에어컨 사용 시 실내공기가 재순환 되고 비말이 더 멀리 확산될 우려가 있으므로, 가능한 자주 외부 공기로 환기시키고 에어컨 바람이 몸에 직접 닿지 않게 바람의 세기를 낮춰서 사용하기

모기 매개 감염병 예방

- 운동 후에는 반드시 샤워하기
- 야간·야외 활동 시에는 **밝은색의 긴팔/긴바지** 착용
- 상처나 얼굴 주변을 피해 **모기 기피제** 사용
- 말라리아 발생지역 거주(방문)시, 모기에 물린 이후 **발열·오한 등의 증상이 발생하면 즉시 진료받기**

폭염으로 인한 온열질환 예방

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

폭염대비 건강수칙 3가지



시원하게 지내기

샤워 자주 하기
외출 시 햇볕 차단
하기(양산, 모자)
혈령하고 밝은
색깔의 가벼운 옷
입기



물 자주 마시기

갈증을 느끼지
않아도 규칙적으로,
자주 수분 섭취하기
신장질환자는
의사와 상담 후
섭취



더운 시간대에는 휴식하기

더운 시간대
휴식하기
건강상태를
살피며 활동강도
조절하기

