



7월 보건소식

교
훈

알차고 바르게
푸른 꿈 키워가는
어린이가 되자

우)54667 익산시 학곤로 57 교무실 063)855-3606

함께해요

코로나시대 안전한 여름휴가보내기



휴가 성수기 7월말~8월초 피하고, 가족단위 소규모
여름휴가 보내기
환기가 안되는 밀집, 밀폐, 밀접 이용 자제하기
혼잡도 예측 서비스(대한민국 구석구석 누리집, 바다
여행 시스템 등) 이용해 미리 여행지 혼잡도 확인하기

휴가 후 다중이용시설 이용을 자제하고, 스스로 건강상태를 확인하여
아프면 병원 진료받기

① 다 함께 지켜요.



호흡기 질환 및 코로나19감염병 예방

- ☑ 덥다고 선풍기나 에어컨을 오래 켜두고 잔다거나 창문을 활짝 열고 자면
자칫 냉방병, 감기 등 호흡기 질환에 걸릴 수 있으니 주의해주세요.
- ☑ 우리 모두의 노력으로 코로나19감염병 발생률이 많이 감소하였으나,
여전히 심각단계이며, 새로운 변이로 재유행을 염려하고 있습니다.
- ☑ 호흡기 증상이 있는 사람은 병원진료를 받아주세요. 등교를 위해 진료
확인서나 코로나19 진단검사가 필요할 수 있습니다.



☑ 지켜주세요.

무더운 여름, 건강관리는 이렇게



물 자주 마시기



냉장고 보관 음식도 확인하기



일사병 조심-햇볕 강할 땐 외출자제



외출 후 손씻기



물은 끓이고 음식은 익혀먹기



열대야 / 냉방병 예방
-실내 온도는 26~28도 유지

기억하세요.

온열질환 응급처치

♣ 의식이 있는 경우

- 시원한 장소로 이동
- 조이는 옷은 풀어주어 혈류하게 하고 몸을 시원하게 해줌
- 물을 마실 수 있도록 도와주기
- 상태가 좋아지지 않을 경우에는 119에 도움 요청하기

♣ 의식이 흐린 경우

- 119에 도움 요청하기
- 시원한 장소로 이동
- 조이는 옷은 풀어주어 혈류하게 하고 몸을 시원하게 해줌
- 주의: 의식이 없을 때 입으로 물 등의 무언가를 주지 않기

알아보아요.

06

올바른 의약품 사용

- 병원에서 진료 시 자신의 증상을 자세히 설명하기
- 약국에서 약 처방 또는 구입 시 부작용, 유의사항, 보관방법 확인하기
- 약 복용 시 물과 함께 먹기, 주스나 카페인이 든 음료와 같이 섭취하지 않기
- 남은 약은 오래두지 말고 버리고, 약의 유통기한 확인하기

03

마약류란?



아편



코카인류



대마류



항정신성의약품

- 정상적 정신활동을 방해하여 환각과 같은 독성을 유발하고 반복 사용 시 의존과 탐닉을 형성하여 남용을 유도하는 물질



고농도 오존예방

♣ 오존의 양면성

- (상층의 오존)은 해로운 단파장의 자외선을 막아 주는 좋은 역할
- (지표 근처의 오존)은 인간과 생태계에 나쁜 영향을 주는 해로운 물질

♣ 오존으로 인한 피해

- 사람의 눈과 피부를 자극하고 호흡기 질환 유발하여 기도나 폐를 손상시킴

오존 높은 날 건강수칙



- 오존 오염도의 실시간 확인
- 모바일 앱 :우리동네 대기질



- 승용차 사용자제하고 대중교통 이용하기



- 유치원과 학교에서는 실외활동 자제하기

