

# -전주장동초- 보건소식

2024. 7. 1 발행

## 스포츠 손상 예방하여 안전하게 운동하세요!

스포츠 손상은 체력에 맞지 않는 무리한 운동을 하거나, 준비운동을 충분히 하지 않았을 때 발생하는 모든 종류의 손상을 의미해요.



급성 근골격계 손상 시 응급처치 방법

## 폴리스(POLICE)원칙

**P**rotection (보호/고정) **O**ptimal **L**oading **I**ce (적절한 체중부하) (얼음찜질)  
**C**ompression (압박) **E**levation (심장보다 높게)

## 여름철 식중독 주의

기온이 상승하며 식중독 발생 우려가 커지고 있습니다.  
건강한 여름나기를 위해 식중독 예방수칙을 지켜주세요.

### 식중독이란?

식품 섭취 시 인체에 유해한 미생물이나 유독물질에 의하여 발생하는 감염성 질환 또는 독소형 질환입니다.

### 식중독 주요증상



### 식중독 예방수칙

1

**손 씻기**  
흐르는 물에 비누로  
30초 이상 씻기

2

**구분 사용하기**  
날음식과 조리음식 구분  
칼·도마 구분 사용

3

**익혀먹기**  
육류 중심온도 75℃  
(어패류는 85℃)  
1분 이상 익히기

4

**세척·소독하기**  
식재료·조리기구  
깨끗이 세척·소독하기

5

**끓여먹기**  
물은 끓여서 먹기

6

**보관온도 지키기**  
냉장식품은 5℃ 이하  
냉동식품은 -18℃ 이하

## 올바른 냉방기 사용법

냉방기의 가동으로 실내와 실외의 기온차가 커지면서  
우리 몸의 면역력이 떨어지면 감염병에 걸리기 쉬워요.  
올바른 냉방기 사용으로 감염병을 예방해봅시다.

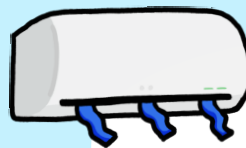
◆ 쉬는 시간마다 창문과 문을 열어 환기하기

◆ 기침을 많이 하는 친구는 꼭 마스크 착용하기

◆ 실내온도보다 5도 낮게 설정하여 유지하기

◆ 냉방기는 주기적으로 필터를 세척, 청소하기

### 꿀팁



**에어컨의 송풍구가  
위쪽을 향하도록 설정해봐!**

눈과 코의 건조를 막아주고 차가운 공기가 위쪽부  
터 아래로 내려오면서 냉기가 더 오래 유지되거든!

## 구강진료비 지원사업 안내

- 대상 : 초등학교 4학년 학생
- 진료가능기간 : ~24.11.30  
- 기간 내 내원하고, 방문 전 사전예약
- 사업내용: 홈메우기, 충치치료, 치석제거  
구강관리교육, 불소도포 등  
구강관리비 4만원 이내 지원
- 참여방법 : 덴티아이 앱 다운로드, 학생  
정보 등록 후 서비스 이용

## 거북목 증후군이란?

