



[교훈]  
참되게  
슬기롭게  
건강하게

2024. 7, 8월 보건소식지

전주자연초등학교

배움과 감동이 있는 행복한 꿈 터

☎ 717-2300

## 여름철 식중독 주의

7월은 본격적인 여름이 시작되며 장마와 무더위로 세균의 번식이 쉽기 때문에 변질된 음식으로 인해 **식중독 등 배탈, 설사가 잦은 시기**입니다. 우리 모두 건강하게 안전한 생활을 실천합시다.

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

### 1. 식중독이란?

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

### 2. 주요 증상



### 3. 식중독 예방수칙



## 폭염 대비, 온열질환 주의

온열질환은 **열로 인해 발생하는 급성질환**으로 뜨거운 환경에 장기간 노출 시 **두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식 저하** 등 증상으로 방치 시 **생명이 위태로울 수 있는 질병**입니다.



## 감염병 예방을 위한 냉방기 사용법

등·하교 전·후 송풍기능 30분 이상 가동, 쉬는 시간마다 환기

- 창문을 닫고 사용하되 2시간마다 1회 이상 환기를 합니다
  - 밀접도가 높은 공간이라면 더 자주 환기합니다.
- 가급적 자연환기, 문·창문을 동시에 여러 개 열어 맞통풍을 합니다
  - 실내 환기가 부족하면 외부 환경보다 최대 10배 오염이 가능합니다.

● 올바른 에어컨 사용

- 실내공기 재순환으로 바람이 더 멀리 확산될 우려 있으니, 환기와 풍량을 주의하세요.
- 바람이 직접 닿지 않도록 하고 바람의 세기를 낮춰 사용해야 합니다.

● 밀폐시설 냉방기기 사용

- 모든 이용자 마스크 착용, 시설 내 소독 및 출입 관리를 강화합니다.

응급상황 행동 요령

● 심폐소생술 순서 :

깨우고 (의식 확인) -> 알리고 (119구조요청)

-> 누르고(가슴압박)

① 응급상황 판단

- ▶ 사고 현장은 안전한가?
- ▶ 어떤 사고가 발생했는가?
- ▶ 사상자는 얼마나 발생하였는가?

② 119에 도움 요청

- ▶ 사고 발생 장소와 경위
- ▶ 환자의 수와 상태
- ▶ 주위의 위험 요소 확인
- ▶ 도움 요청자의 이름과 전화번호

구조자가 올 때까지 전화를 끊지 않습니다.

③ 응급처치 실시

▶ 심폐소생술

- : 의식이 없을 때
- ▶ 지혈 : 출혈이 있을 때
- ▶ 응급의료 전화 상담원이 안내하는 처치

④ 전문 응급 의료인에게 인계해야 하는 상황

- ▶ 소량이라도 피를 토하는 경우
- ▶ 갑자기 가슴 통증을 호소하는 경우
- ▶ 잠깐이라도 의식을 잃는 경우
- ▶ 일시적이나 신체 마비 증상이 있는 경우



성폭력 없는 건강한 여름방학

1. 부모님께서서는 자녀가 다니는 학원을 가보시고, 학원을 오가는 동안 후미지고 외진 곳은 없는지, 위험한 요소는 없는지 꼭 살펴주세요.
2. 아무리 익숙한 길이나 장소라도 자녀 혼자 심부름은 되도록 보내지 말아주세요.
3. 학원을 오가는 동안 삼삼오오  짝을 만들어 다니도록 해주세요.
4. 친구나 친척 집에 다니러 갈 때도 연락처를 남기게 하시고 귀가를 꼭 챙겨주세요.
5. 피서지 등에서는 개인행동을 하지 않고 꼭 어른과 함께 행동하도록 해주세요.
6. 사소한 이야기라도 자녀의 말에 귀를 기울여주세요.
7. 열쇠 목걸이는 남에게 보이지 않도록 하고, 가방이나 소지품에 너무 큰 글씨로 이름을 기록하지 말아주세요.
8. 직장 일로 자녀를 혼자 두실 경우, 언제든지 자녀가 도움을 요청할 수 있는 연락처를 메모하여 주시고, 전화번호를 외우게 해주세요.

● 사이버 성폭력 예방을 위해

- ① 음란물 차단 프로그램
- ② 유스키퍼(youth keeper)
- ③ 그린i-Net을 깔아주세요.

- 저장된 개인정보 및 사진 등을 다른 사람들에게 전달하지 않도록 해주세요.
- 다른 사람에게 장난 문자나 메일을 보내지 않도록 합니다.

여름철 모기 대처법

1. 예방법
  - 외출 시에는 밝은색 옷과 모기 기피제를 챙깁니다.
  - 모기는 땀냄새를 좋아하기 때문에 땀을 흘리고 나서는 자주 씻어줘야 합니다.
2. 물렸을 때 대처법: 물린 부위를 비누로 깨끗하게 씻고 찬찜질로 붓기와 가려움증을 가라앉혀야 합니다.