

	<p>[교훈] 참되게 즐거우게 건강하게</p>	<p>7~8월 보건소식지 http://www.jayeon.es.kr/ 배움과 감동이 있는 행복한 꿈터</p>	<p>전주자연초등학교 ☎ 717-2300</p>
--	---------------------------------------	---	--------------------------------

학부모님, 안녕하십니까?

7월은 본격적인 더위와 장마가 시작되며 즐거운 여름 방학이 있어 가슴이 설레기도 합니다.

개인 위생관리와 각종 안전사고에 유의하면서 건강한 여름을 보내시기 바랍니다.

여름철 건강관리 수칙

<p>1. 수분을 잡아라</p>  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 야외활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분섭취 ☞ 얼음물보다는 미지근한 물 	<p>2. 청결하도록 더 노력하자</p>  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 외출 후 손 깨끗이 씻기 ☞ 물, 음식은 끓이거나 익혀 먹기
<p>3. 냉장고를 과신하지 말자</p>  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기 	<p>4. 일광화상에는 찬물 찜질</p>  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 차가운 우유나 찬물로 찜질
<p>5. 실내외 온도 차는 적당히</p>  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5℃ 정도 유지 	<p>6. 일상병을 조심하자</p>  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 운동할 때 시간마다 2-4잔 ☞ 챙 넓은 모자와 선글라스
<p>7. 꼼꼼히 자외선 차단</p>  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 오전 11시~ 오후 3시까지 자외선이 가장 강함 ☞ 자외선 차단제 사용 (2-3시간마다 덧바르기) 	<p>8. 열대야 극복하기</p>  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 실내온도는 항상 26~28℃ 유지 ☞ 취침 전 과식 피하기 ☞ 따뜻한 물로 목욕
<p>9. 찬 음식이나 자극적인 음식은 삼가자</p>  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 체온에 민감한 장의 기능이 떨어져서 설사를 유발 	<p>10. 비타민과 단백질을 챙기자</p>  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 열량 보충으로 단백질 섭취 ☞ 과일 채소 등 비타민 섭취

야외활동 시 조심하세요

최근 사회적 거리두기가 해제되고 나들이 등 야외활동이 많아지면서 6~9월 중 쯤쯤가무시, 라임병, 진드기매개뇌염, 중증열성혈소판감소증후군(SFTS) 등 진드기 매개 감염병에 노출될 수 있어 세심한 주의가 필요합니다.

① 쯤쯤가무시

◇ 진드기에 물리고 나서 보통 10~12일 정도의 잠복기가 지난 후에 증상 발현되며 발열, 발한, 두통, 결막충혈 등이 나타난다. 진드기 유충이 피부에 붙어 피를 빨아먹은 부위에 딱지가 동반된 궤양이 발생하는 것이 특징이다.

② 라임병

◇ 진드기에 물리고 3일에서 23일이 지난 후 발열, 두통, 피로감과 함께 피부에 이동홍반(가장자리는 붉고 가운데는 연한 모양을 나타내는 피부 증상)이 나타난다. 진단이 늦어지거나 면역 저하가 있는 환자의 경우에는 합병증이 생길 수 있어 초기 치료가 중요하다.

③ SFTS

◇ 초기에 원인 불명의 발열, 피로, 식욕 저하, 구토, 설사, 복통 등 주로 소화기계 증상이 나타난다. 혈소판과 백혈구의 감소가 심하면 출혈이 멈추지 않고 신장 기능과 다발성 장기 기능의 부전으로 인해 사망에 이를 수 있다.

■ 진드기에 물렸다면 손으로 터뜨리거나 떼지 말고 즉시 의료기관을 방문해 제거해야 합니다. 바이러스에 감염된 진드기를 손으로 터뜨릴 경우 2차 감염에 노출될 수 있기 때문입니다.

■ 진드기에 물리고 14일 이내에 고열, 오심, 구토, 설사 중 한 가지라도 증상이 있으면 신속히 보건소 또는 의료기관을 방문해야 합니다.

⚠ 야외활동시 조심하세요

⚠ 진드기는 물리지 않는 것이 최선의 방법입니다.

⚠ 진드기 물리면 손으로 터트리지 말고 병원에 방문하세요

야외활동시
긴팔, 팔토시, 긴바지, 장화
등으로 진드기로부터
몸을 보호해주세요.



감기인가??

✓ 감기와 비슷한 “냉방병” 예방법

실내는 냉방 때문에 시원하지만 실외는 무더위와 싸

워야 하는 여름입니다. 지속적으로 반복되다보니 가벼운 감기증세랑 비슷한 냉방병이 있을 수 있습니다.

이렇게 해요

1. 실내외 온도차는 5~6도 정도로 유지하기
2. 실내 공기 자주 환기 시키기
3. 과일, 비타민 C 섭취로 면역력 높이기
4. 물, 음료 등 충분한 수분섭취 하기
5. 에어컨의 찬 공기가 몸에 직접적으로 닿지 않게 하기
(실내가 춥다고 느껴지면 긴소매 옷을 입어요)
6. 앉아만 있지 말고 체조, 스트레칭 등을 통해 면역력을 키워 키 성장에도 방해 받지 않도록 하기



여름철 식중독 예방

기온이 상승하여 식중독 발생 우려가 커지고 있습니다. 건강하고 안전한 학교 및 가정생활을 위해 식중독 예방수칙을 안내해 드립니다.

▶ 식중독이란?

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

▶ 주요 증상



▶ 식중독 예방을 위한 6가지 실천 수칙



코로나19 생활 속 방역

중앙재난안전대책본부에서는 코로나19 확진자 격리의무를 완화할 경우 재확산 시기를 앞당기고 피해규모를 확대할 수 있으므로 현행 확진자 “7일 격리의무”를 연장한다고 발표하였습니다. 그러므로 7일 격리의무를 별도 안내 전까지는 준수할 수 있도록 협조해주시고, 감염예방 관리에 철저를 기하여 주시기 바랍니다.

1. 계단을 오르내릴 때 난간을 손으로 만지는 경우가 많습니다. 여러 사람이 손으로 만지게 되면 감염 우려가 있으므로 계단을 오르내릴 때는 손으로 난간을 잡지 않도록 주의합니다.



2. 창문을 닫고 에어컨 사용을 사용하되 쉬는 시간마다 환기해야 합니다. 에어컨 바람이 몸에 직접적으로 닿지 않도록 하고, 바람 세기를 낮춰서 사용합니다.
3. 보건용 마스크, 덴탈 마스크, 비말 차단용 마스크 모두 착용이 가능합니다. 단, 교실, 복도 등 실내 공간에서 마스크는 꼭 착용해야 합니다.



2022. 07. 01

전주자연초등학교장