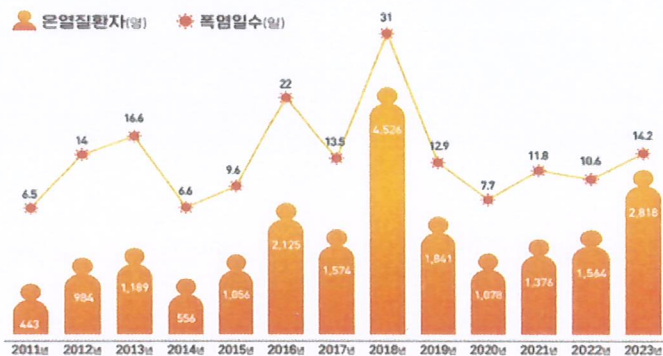


본격적인 더위와 장마가 있는 7월이지만, 여름방학이 있어 설레는 7월이기도 합니다. 그러나 여전히 감염병 예방이 요구되는 시기니 손 씻기, 마스크 쓰기 등 개인 건강관리와 즉각적인 대처로 여름을 건강하게 보내세요^^

온열질환 예방법

★ 여름철의 폭염일 수의 매년 증가



★ 온열질환은 무엇인가요?

- 열에 장시간 노출될 경우 발생하는 질환을 말합니다.
- 두통, 어지럼, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상이 나타납니다.

★ 온열질환 응급처치

구분	처치
의식이 있는 경우	1. 시원한 장소로 이동한다. 2. 옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 한다. 3. 수분 섭취를 한다. 4. 개선되지 않을 경우, 119 구급대를 요청한다.
의식이 없는 경우	1. 119 구급대 요청한다. 2. 시원한 장소로 이동한다. 3. 옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 한다. 4. 병원으로 후송한다.

★ 폭염대비 건강수칙 3가지

물 자주 마시기  · 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로, 자주 수분 섭취하기 · 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취	시원하게 지내기  · 샤워 자주 하기 · 외출 시 햇빛 차단하기 (양산, 모자) · 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기	더운 시간대에는 휴식하기  · 더운 시간대 휴식하기 · 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

여름철 물놀이 안전수칙

수영을 하기 전에는 반드시 준비운동을 하고 구명조끼를 착용해요. 물에 들어갈 때 심장에서 먼 부분 먼저 [다리→팔→얼굴→가슴] 들어갑니다.

식후 바로 수영을 하면 위경련이 발생할 수 있으니 충분히 휴식을 취해요. 무모한 행동도 하지 않아요.

★ 만약 물에 빠지면 어떻게 해야 할까요?

- 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고 즉시 119에 신고합니다.
- 구조 대원이 없다면 튜브, 장대 등 주위 물건을 던져 익수자가 잡고 나오도록 합니다.
- 구조 경험이 없는 사람은 무모한 구조를 해서는 안되며 함부로 물에 뛰어 들지 않습니다.

백일해 예방

올해는 백일해가 전 세계적으로 유행하고 있습니다. 국내에서도 급격하게 질병이 확산되고 있는 상황으로 대비 및 주의가 필요합니다.

★ 백일해가 무엇인가요?

백일해균 감염에 의한 급성 호흡기 질환을 말합니다.

★ 감염경로는 무엇인가요?

환자 또는 보균자의 비말에 의해 전파되며 전염성이 강합니다.

★ 어떤 증상이 나타나요?

급성 호흡기 감염병으로 발열은 심하지 않지만 발작성 기침이 특징적이고, 콧물 등의 감염 증상이 1-2주간 나타납니다. 기침 후 구토와 무호흡 등의 증상이 나타날 수 있습니다.

★ 예방법은 무엇인가요?

1. 예방접종 : 생후 2, 4, 6, 15-18개월, **만4-6세에 DTaP 백신으로 접종 후 만 11-12세에 Tap 백신으로 추가접종**을 실시합니다. 성인의 경우 과거 접종력이 없는 경우 최소 4주 간격을 두고 2회 접종하고, 그 후 6-12개월 후에 Td 또는 Tdap 백신으로 총 3회 접종하도록 합니다.
2. 발열 및 호흡기 증상이 있는 경우 의료기관을 방문하여 적절한 진료를 받습니다.
3. 올바른 손 씻기를 생활화합니다. 외출 후, 식사 전, 후, 코를 풀거나 기침·재채기 후에 30초 이상 비누로 손을 씻습니다.
4. 기침 예절을 실천합니다. 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 기침을 합니다. 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리도록 합니다.

여름방학 동안 건강점검

검진기관 및 학교에서 실시한 건강검사 결과 이상이 있거나, 평소 자주 아프고 불편한 곳이 있었던 학생들은 방학을 이용하여 적절한 진료를 받고, 규칙적인 생활과 운동으로 건강한 여름방학을 보내길 바랍니다.

- ♠ 시력검사결과 : 한쪽이라도 0.7이하인 학생 안과검진
- ♠ 구강검진결과 : 충치, 충치 위험치아, 부정교합 등이 있는 학생은 치과에서 치료 및 상담 받기
- ♠ 소변검사결과 : 잠혈, 요단백, 뇨당이 나온 경우
- ♠ 혈액검사결과 : 혈당, AST, ALT, 총콜레스테롤이 높게 측정된 경우

반복되는 증상(두통, 어지럼증, 기타 통증 등)으로 보건실을 자주 방문했던 학생들은 방학동안 병원에서 검진을 꼭 받아 보시기 바랍니다.

구강진료 지원사업

- 대상 학년 : 4학년
- 구강 진료 기관: 지역 내 도교육청과 협약·지정된 치과 병(의)원
- 진료 기간 : 4월~ 11월 30일
- 진료 방법 : **덴티아이(휴대폰 앱)**으로 개인정보 동의서 및 사전 설문조사를 작성하시고 진료 받으실 병원을 검색한 후 예약하고 방문하시기 바랍니다.
- 전주문정초등학교 홈페이지(<https://school.jbedu.kr/jimj/M01/>) > 알림마당 > 보건소식을 참고하시기 바랍니다.

냉방병을 예방합시다!

냉방병은 실내와 밖의 온도차가 5-8도 이상 지속되는 환경에서 장시간 머물 때 나타납니다. 갑작스러운 온도의 저하는 피부에 가까운 혈관을 급속도로 수축시키는데, 이로 인하여 **혈액 순환 장애가 생기고 두통, 소화불량, 몸살, 면역력 저하** 등이 일어나게 됩니다.

★ 냉방병 예방을 위한 생활수칙

1. 에어컨 필터를 자주 청소하여 청결을 유지합니다.
2. 실내외 온도 차이를 5도 이내로 하고, 냉방 중 2시간 마다 5분 정도는 환기를 시킵니다.
3. 에어컨 바람을 피부에 직접 쏘지 않도록 합니다.
4. 카페인 많이 든 커피나 청량음료 대신 따뜻한 물이나 차를 수시로 마셔 수분을 충분히 섭취하고 비타민이 많이 든 제철 과일을 자주 섭취합니다.
5. 규칙적인 운동은 필수입니다.



2024. 7. 1.

청명초등학교장