



여름철 건강관리 수칙

1. 수분 섭취하기



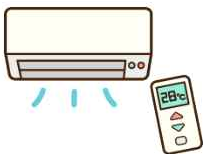
- ☞ 야외활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘리면 수분 섭취
- ☞ 얼음물보다는 미지근한 물

3. 냉장고 과신하지 않기



- ☞ 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기

5. 실내외 온도 차는 적당히



- ☞ 냉방병 예방을 위해 실내외 온도 차를 5°C 정도 유지

7. 꼼꼼히 자외선 차단



- ☞ 오전 11시~ 오후 3시까지 자외선이 가장 강함
- ☞ 자외선 차단제 사용 (2~3시간마다 덧바르기)

9. 찬 음식이나 자극적인 음식은 삼가자



- ☞ 체온에 민감한 장의 기능이 떨어져서 설사를 유발

2. 청결하도록 노력하자



- ☞ 외출 후 손 깨끗이 씻기
- ☞ 물, 음식은 끓이거나 익혀 먹기

4. 일광화상을 입었다면 찬물 찜질



- ☞ 차가운 우유나 찬물로 찜질

6. 일사병을 조심하자



- ☞ 운동할 때 시간마다 물 2~4잔 마시기
- ☞ 챙 넓은 모자와 선글라스

8. 열대야 극복하기



- ☞ 실내온도는 항상 26~28°C 유지
- ☞ 취침 전 과식 피하기
- ☞ 따뜻한 물로 목욕

10. 비타민과 단백질을 챙기자



- ☞ 열량 보충으로 단백질 섭취
- ☞ 과일 채소 등 비타민 섭취



여름철 감염병 예방

	장티푸스	콜레라	이질
전염 경로	환자나 보균자의 배설물로 오염된 물, 식품, 물건을 통해 전염		
주요 증상	두통, 오한, 발열, 복통, 설사, 피부발진 - 가슴, 배에 장미 같은 발진	썩은물 같은 설사, 탈수증 전신 근육통, 체온, 혈압 떨어 짐	발열, 구토, 오심, 복통, 설사(피와 점액 섞인 변을 보)
예방	<ul style="list-style-type: none"> ☞ 물은 끓여 먹고, 날 음식을 먹지 않는다. ☞ 식사 전, 용변 후 손을 씻는다. ☞ 행주, 도마, 칼 등은 삶거나 햇빛에 말린다. ☞ 쓰레기통 뚜껑을 덮고 벌레가 생기지 않게 주위를 청결히 한다. ☞ 장티푸스, 콜레라는 예방접종을 한다. 		

	일본뇌염	유행성각결막염
전염 경로	뇌염바이러스를 가진 모기에 물렸을 때 (환자 직접 전염 안 됨)	환자의 인두 분비물(침), 눈곱
주요 증상	두통, 고열, 구토, 경련 혼수, 운동장애, 비정상적 신경 반사로 사망률 높고 후유증이 있다.	눈이 부시고 붉게 충혈, 눈에 이물감 느껴짐, 누런 눈곱, 눈물, 시력 감퇴
예방	<ul style="list-style-type: none"> ☞ 모기에 물리지 말 것 ☞ 고인 물, 하수구 등 모기의 산란장소 없애기 ☞ 외출 시 긴팔 입기 ☞ 예방접종 	<ul style="list-style-type: none"> ☞ 자주 손을 씻도록 한다. ☞ 손으로 눈을 만지지 말고, 특히 비비지 말 것 ☞ 집에 눈병이 걸린 사람이 있다면 물건 따로 사용하기 ☞ 눈병이 의심될 시는 학교에 오지 말고 병원에 가서 확인 후 이상이 없을 시 학교에 오도록 한다. (감염력 없는 경우)



여름방학 동안 점검하기

학교에서 시행한 건강검사 또는 병원에서 시행한 건강검사 결과, 이상이 있거나 평소 자주 아프거나 불편한 곳이 있었던 학생은 방학을 이용하여 적절한 진료를 받고, 규칙적인 생활과 운동으로 건강한 여름을 보내시기를 바랍니다.

- ☞ **시력검사 결과** : 한쪽이라도 0.7 이하인 학생 안과 검진
- ☞ **구강검진 결과** : 충치, 부정교합 등이 있는 학생은 치과에서 치료 및 상담받기
- ☞ **소변검사 결과** : 잠혈, 요단백, 요당이 나온 경우 재검진받기
- ☞ **혈액검사 결과** : 혈당, AST, ALT, 총콜레스테롤이 높게 측정된 경우

★★ 반복되는 증상(두통, 어지럼증, 기타 통증 등)으로 보건실을 자주 방문했던 학생은 병원에서 정밀검진을 받아 보시기 바랍니다.



성폭력 없는 건강한 여름

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

★ 사이버 성폭력 예방법 ★

- ☞ 유해 인터넷 사이트 및 음란물에 대해 적극적으로 대처해주세요.
- ① 음란물 차단 프로그램
- ② 유스키퍼(youth keeper)
- ③ 그린i-Net을 깔아 주세요.
- ☞ 저장된 개인정보 및 사진 등을 다른 사람들에게 전달하지 않기
- ☞ 타인에게 장난 문자, 메일을 보내지 않도록 합니다.
- ☞ 음란 동영상과 사진을 보여주거나 메일, SNS, 문자 등으로 보내는 행위, 다른 사람의 몸을 훑쳐보거나 사진을 찍어 공유하는 등의 행위는 모두 성폭력입니다.



학부모와 함께하는 흡연 예방 교육

■ 3차 흡연이란?

담배 연기가 벽이나 표면에 달라붙은 뒤 빠져나오는 것으로 담배를 피운 뒤 며칠, 몇 주, 심지어 몇 달이 지나도 남아있을 수 있습니다. 3차 흡연은 특히 공간이 좁고 밀폐된 흡연자의 자동차에서 쉽게 발견할 수 있습니다.

■ 3차 흡연으로 인한 내 아이

체내 니코틴은 얼마나 될까?

부모가 실외에서 담배를 피우더라도 담배를 피지 않는 배우자와 12세 이하 자녀의 모발 속 니코틴 농도를 조사해보면 비흡연자 가정에 비해 두 배 정도 높게 나온다고 합니다.

■ 3차 흡연의 피해를 줄려면?

☞ 가장 좋은 방법은 금연입니다.

- 실외에서 흡연한 후 최소 15분이 지난 후에 집으로 들어갑니다.
- 집에 들어가면 샤워를 하고 이를 닦은 후 새 옷으로 갈아입고 가족과 만나도록 합니다.
- 흡연자의 옷은 다른 가족의 옷과 분리하여 밀폐된 용기에 담아 보관한 후 따로 세탁하는 것이 좋습니다.

〈 자료출처: 국립 암 정보센터 〉



물놀이가 많은 여름철! 익수사고 응급처치법



① 안전한 곳으로 옮기기
최대한 빠른 시간 내에 환자를 옮기고 목 고정 시키기

**** 척추 손상이 의심될 때는
함부로 환자를 이동시키지
않도록 합니다.**



② 의식 확인 후 신고
어깨를 두드리며 의식 확인.
반응이 없으면 즉시
119 또는 1339에 신고



③ 기도 확보
머리를 기울이고
턱을 올려 기도 확보



④ 호흡 확인
약 10초간 호흡이 있는지 확인



⑤ 흉부 압박
무호흡 시 팔꿈치를 펴고
팔이 수직인 상태로
가슴 중앙이 4~5cm
들어가도록 강하게 압박



⑥ 인공호흡
보통의 호흡으로 2번,
1초간 숨을 불어 넣기
(가슴이 올라오는 것 확인)



⑦ 반복
흉부압박 30회, 인공호흡
2회 비율로 환자가 의식을
찾거나 전문의료팀 도착
까지 반복



⑧ 체온 유지
젖은 옷 벗기고 마른
담요 덮어 저체온증 방지



물놀이 10대 안전 수칙



1. 수영을 하기 전에는 반드시 준비운동 및 구명조끼 착용
2. 물에 들어갈 때는 심장에서 먼 부분부터
(다리→ 팔→ 얼굴→ 가슴)
3. 소름이 돋고 피부가 당겨질 때는 몸을 따뜻하게 휴식
4. 물이 갑자기 깊어지는 곳은 특히 위험!!
5. 건강 상태가 좋지 않을 때, 배가 고플 때,
식사 후에는 수영 NO!
6. 수영 능력 과신은 금물, 무모한 행동 NO!
7. 장시간 수영 NO! 호수나 강에서 혼자 수영 NO!
8. 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에
소리쳐 알리고 즉시 119에 신고
9. 구조 경험 없는 사람은 무모한 구조 NO!
함부로 물에 뛰어들면 NO!
10. 가급적 튜브, 장대 등 주위 물건을 이용하여
안전하게 구조!

★ 의식이 없는 사고자를 구조하였을 경우

먼저 구조요원 또는 119에 신고합니다.

가장 먼저 할 것은 인공호흡입니다. 물 밖으로 완전히 나오지 않았더라도 얇은 곳까지 도착하면 곧바로 실시합니다.

**** 물을 빼기 위하여 복부나 등을 누르는 행위는 하지 않도록 합니다.** 사고자의 대부분은 물을 많이 흡인하지 않으며 흡인한 물은 신속히 폐를 통해 흡수되므로 물을 빼는 것은 의미가 없습니다. 사고자의 위 속에 있는 물과 음식물을 오히려 역류시켜 기도를 막을 수 있습니다. 인공호흡이 늦어지게 되면 그만큼 사고자의 소생 가능성이 작아지므로, 심폐소생술을 즉시 실시하도록 합니다.

〈 자료출처 : 보건복지부, 질병관리청, 중앙응급의료센터 홈페이지 〉

2022. 07. 20.

고 창 초 등 학 교 장