



폭염대비 건강관리

- **일광화상** : 햇볕에 노출되어 피부가 화끈거리며 달아 오르거나, 물집이 생기기도 하며 가려움이 있음
- **일사병** : 뜨거운 직사광선에 노출 돼 땀을 많이 흘려 인체 내 염분과 수분이 고갈되어 체온이 비정상적으로 올라가 두통, 메스꺼움, 구토, 식욕부진, 근육경련 증상이 있으며 심한 경우 의식을 잃기도 함.



응급처치

- 1) 일광화상이 생긴 경우 차가운 물로 찜질하여 열을 식히고 물집은 터지지 않게 하고 심한 경우 병원 치료를 합니다.
- 2) 일사병 증상의 경우 시원한 곳으로 옮겨 다리를 높게 해 뇌로 가는 혈액순환을 원활하게 하고, 찬찜질을 해 주면서 빨리 병원으로 옮기도록 합니다.
- 3) 특히, 온열 병 예방 차원에서 뜨거운 햇볕 아래 심한 활동이나 운동을 삼가는 것이 무엇보다 중요합니다.

여름철 안전한 물놀이 수칙

- ① 어린이나 안전요원이 있는 곳에서 물놀이 하기.
- ② 물에 들어가기 전 준비운동을 충분히 하기.
- ③ 물에 들어갈 때는 갑자기 뛰어들지 말고 심장에서 먼 곳부터 (발→손→가슴→온몸 순) 물을 적시며 들어가기.
- ④ 물속에서 장난치지 않고, 너무 깊은 곳이나 수영 금지 구역으로 절대 들어가지 않기.
- ⑤ 물놀이 도중에 몸에 소름이 돋고 몸이 떨리며 입술이 파래지면 물놀이를 중단하고 옷이나 수건 등으로 몸을 따뜻하게 감싸고 휴식을 취하기.
- ⑥ 사탕이나 껌이 입안에 있는 채로 수영을 해서는 안 되며, 음식을 먹은 직후에는 물에 들어가지 않기.
- ⑦ 머리가 긴 경우에는 수영모를 쓰기.

냉방병 주의!

냉방병은 실내와 밖의 온도 차가 5~8도 이상 지속되는 환경에서 장시간 머물 때 나타납니다.
갑작스러운 온도의 저하는 피부에 가까운 혈관을 급속도로 수축시키는데,

이로 인하여 혈액순환 장애가 생기고 두통, 소화불량, 몸살, 면역력 저하 등이 일어나게 됩니다.

=>실내·외 온도 차를 5도 정도로 유지하기



여름철 건강관리 십계명

1. 수분을 잡아라	2. 청결에 더욱 신경 쓰자
<ul style="list-style-type: none"> ☞ 야외활동이 많거나, 땀을 많이 흘린 경우 수분섭취 ☞ 얼음물보다는 미지근한 물을 마시는 것이 배탈 위험이 적음 	<ul style="list-style-type: none"> ☞ 외출 후와 식사 전에는 반드시 손을 비누로 깨끗이 씻기 ☞ 물과 음식을 끓이거나 익혀 먹는 것이 안전
3. 냉장고를 과신하지 말자	4. 일광화상을 입었다면 찬물 찜질
<ul style="list-style-type: none"> ☞ 일정한 보관 기간이 지난 식품은 즉시 폐기 	<ul style="list-style-type: none"> ☞ 차가운 우유나 찬물로 찜질 ☞ 선블리 연고나 다른 제제를 바르는 것은 이미 피부가 자극돼 있어 더욱 증상 악화
5. 실내외 온도 차는 적당히	6. 일사병을 조심하자
<ul style="list-style-type: none"> ☞ 냉방병 예방을 위해 실내외 온도 차를 5℃ 정도 유지 	<ul style="list-style-type: none"> ☞ 운동할 때 시원한 물을 시간마다 2~4잔씩 섭취 ☞ 챙이 넓은 모자와 선글라스 착용
7. 꼼꼼히 자외선 차단	8. 열대야 극복하기
<ul style="list-style-type: none"> ☞ 오전 11시~3시까지 자외선이 가장 강함 ☞ 야외활동 시 자외선 차단제를 잊지 않고 사용 (2~3시간마다 덧바르기) 	<ul style="list-style-type: none"> ☞ 실내온도는 항상 26도~28도 유지 ☞ 취침 전 과식 피하기 ☞ 미지근한 물로 목욕
9. 찬 음식이나 자극적인 음식은 삼가자	10. 비타민과 단백질을 챙기자
<ul style="list-style-type: none"> ☞ 체온에 민감한 장의 기능이 떨어져서 설사를 유발 	<ul style="list-style-type: none"> ☞ 열량 보충을 충분히 할 수 있는 단백질 섭취 ☞ 과일 채소 등을 통해 비타민B, 비타민C 섭취

함께 노력해 봐요 - 비만 예방

소아비만은 각종 성인병의
원인이 될 뿐만 아니라
아이의 성장에도 악영향을 줍니다!

우리 아이들의 하루일과를 보면 등하교 시 차량 이용, 방과 후에도 학원 혹은 독서실을 다니는 등 신체활동으로 에너지를 소비할 기회가 줄어들고, 휴식을 취할 때도 컴퓨터, 스마트폰 등 실내오락 시간이 많아졌습니다. 또한, 패스트푸드, 과자, 음료수 등 고열량의 식단은 청소년 비만이 증가하는 주된 원인이 되고 있습니다.

소아 청소년 비만 비율: (2016 건강표본조사)



비만의 치료는 누구나 알고 있는 적당히 균형 잡힌 식사와 꾸준한 운동요법이지만 소아에 있어 동기유발과 식사를 준비하는 보호자의 노력이 뒷받침되지 않으면 소아비만의 치료는 매우 어려운 문제입니다.

어린이비만의 치료는 체중감소뿐만 아니라 적절한 식품 섭취방법과 운동을 습관화시키는 행동수정을 통하여 본인에게 적절한 체중을 평생 동안 유지하는 것입니다. 보호자의 세심한 관리로 조절 가능한 분야에 대해 예방하는 것이 최선입니다.

※ 중등도, 고도비만 아동은 방학을 이용하여 전문의에게 상담을 받아 비만 탈출을 위해 노력해 보세요.

어린이비만 예방하기 위해서는 우선 식습관을 개선해야 합니다.

첫째, 튀김은 비만으로 가는 지름길인 만큼 기름기가 많은 음식은 피하고 채소가 많이 들어간 음식을 먹도록 합니다.

둘째, 음식은 꼭꼭 씹어서 먹도록 하며 식사시간은 20분 정도 갖는 것이 좋습니다.

셋째, 체내 흡수가 빨라서 체중을 증가시키는 밀가루 음식은 피합니다.

넷째, 간식으로는 저지방 우유나 과일 등이 좋으며 칼로리가 높은 초콜릿, 과자, 사탕, 음료수 등은 피하도록 합니다.

- 학부모와 함께 하는 약물 오남용·흡연 예방 교육 -

제3의 흡연 피해 예방

▶ 제3의 흡연 들어보셨나요?

제3의 흡연은 담배의 독성물질이 카펫, 벽지, 소파 등의 주변 환경에 섞여 오랫동안 방치되면 간접흡연을 하는 것과 같은 영향을 받게 된다는 것입니다. 흡연 후 남은 담배 냄새가 지속적으로 인체에 해를 미쳐 간과 폐에 악영향을 준다고 합니다. 아이와 함께 활동할 때 부모님의 옷에서 나는 담배연기로도 담배의 독성성분이 전달된다고 합니다.

▶ 어린이 제3의 흡연을 막는 방법

- 부모님이 가정에서 흡연하지 않습니다.
- 부모님이 금연하시면 가장 좋습니다.
- 흡연자가 흡연했던 장소에 어린이가 가지 않는 것이 좋습니다. (예, PC방, 노래방 등)

- 학부모와 함께 하는 성교육 -

여름 휴가철 성범죄 주의

부모님께서는 자녀가 다니는 학원을 가보시고, 오가는 동안 외진 곳이나 주변에 위험한 요소는 없는지 꼭 살펴주시기 바랍니다.

- 자녀가 외출을 할 때, 행선지와 동행인을 꼭 이야기하도록 하고, 파악해 주세요.
- 방학 동안에도 학원이나 학교를 오가는 동안 혼자 다니지 않게 짝을 만들어 함께 다니도록 해주세요.
- 학원이나 학교 활동 후에는 운동장이나 놀이터에서 혼자 놀지 말고 즉시 귀가하도록 지도해 주세요.
- 피서지에서는 아동이 개인행동을 하지 않고 꼭 어른과 함께 다니도록 해주세요.
- 직장 일로 자녀를 혼자 두실 경우, 언제든지 자녀가 도움을 요청할 수 있는 연락처를 메모해 주세요.
- 카메라, 스마트폰 렌즈 등 반짝임이 느껴지면, 몰래카메라 여부를 확인하세요.
- 불쾌한 성적인 접촉이나 상황에 직면했을 때는 거부 의사를 표현합니다. (집에서도 자녀들이 싫다는 표현이 가능하고 수용되는 경험이 중요합니다.)
- 민박, 펜션 등 피서지에서 숙박지 문단속을 철저히 합니다.
- 모르는 사람과 대화를 나눴거나 호의를 베풀어줘 감사하다며 음료수나 음식 등을 권할 경우 정중히 사양합니다.
- 평소 112 웹을 내려받거나 SOS 국민안심서비스에 가입해 둡니다.

<7, 8월 보건소식지 이미지 등 출처: 참보건연구회 등>