



7월 산동 보건소식

가온누리 산동교육
우리가 세상의 주인공



슬기로운 학교생활(등교 전 체크)

1. 가정에서 자녀의 코로나19 자가진단은 언제 해야 할까요?

- ① 등교 전날 저녁
- ② 취침 시간 전
- ③ 등교 당일 아침

자가진단은 **등원·등교 당일 아침**에 해주셔야 합니다.

체온 측정, 호흡기 증상 및 기타 증상을 확인해주세요.



2. 자녀를 등교 시키지 않고 담임 선생님에게 알려야 하는 상황으로 알맞은 것을 모두 골라주세요.

- ① 37.5℃ 이상의 발열 또는 호흡기 증상이 나타남
- ② 해외여행을 다녀왔거나 확진자와 접촉하여 자가 격리 통지서를 받음
- ③ 가족(동거인) 중 자가 격리 통지서를 받은 사람이 있음

정답은 1번, 2번, 3번 모두입니다.

보기로 제시된 3가지 상황 모두 자녀를 등교시키지 않고 학교에 알려주어야 합니다.



개인 방역 기본치침

- ✿ 아프면 3~4일 집에 머물기
- ✿ 사람과 사람사이, 두 팔 간격 건강 거리두기
- ✿ 30초 손씻기, 기침은 옷소매
- ✿ 매일 2번 이상 환기, 주기적 소독
(손이 자주 닿는 곳: 전화기, 문고리, 스위치, 키보드 등)
- ✿ 거리는 멀어져도 마음은 가까이



폭염에서의 건강관리

질 환	증 상	응 급 조 치
일사병	<ul style="list-style-type: none"> * 두통, 구역, 구토, 어지럼증 * 피부가 차고 젖어 있으며 체온은 변동 없거나 약간 높음 	<ul style="list-style-type: none"> * 시원한 장소에서 휴식을 취하고 수분 섭취 * 에어컨이 가동되는 환경에서 지내기 * 시원한 물로 샤워 또는 목욕하기
열사병	<ul style="list-style-type: none"> * 뜨겁고 건조한 피부 (땀이 나지 않음) * 체온 40도 이상 * 빠르고 강한 맥박, 두통, 의식저하 	<ul style="list-style-type: none"> * 그늘로 옮기고 119로 신고하기 * 물에 담그거나 젖은 천으로 몸을 감싸 체온 식히기 * 근육이 뻣뻣해 지는 경우 어떤 음료나 물질을 입에 넣지 않기

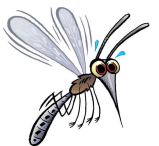
✿ 적당량의 식사와 **충분한 양의 물**을 섭취하고 **땀**을 많이 흘렸을 때는 **염분과 미네랄**을 보충한다.

✿ 주·정차된 차에 어린이나 동물을 혼자 두지 않는다.



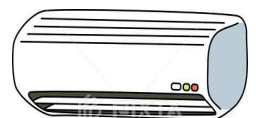
모기를 조심해요!

- ✿ 문과 창에 **방충망**을 설치해 주세요.
- ✿ 살충제 및 모기향 사용 시 취침 장소를 밀폐시킨 후 사용하고 취침 전에는 환기해 주세요.
- ✿ 야외활동 후 반드시 샤워를 하고 **땀**을 제거해 주세요.



냉방병을 조심해요!

- ✿ 실내, 실외 온도차를 5도 내로 하고, 냉방 중엔 2시간 마다 5분 정도는 환기를 시킨다.
- ✿ 에어컨 바람은 피부에 직접 쏘지 않도록 한다.
(무릎담요로 배를 감싸주세요.)



붙이는 파스의 올바른 사용법

- 파스에 함유된 성분에 비스테로이드성 소염진통제가 들어 있다면 천식 발작을 일으킬 수 있으니, 이전에 천식을 앓았던 사람은 사용하지 않는 것이 좋습니다.
- 파스를 붙인 부분을 핫 팩, 전기담요 등으로 따뜻하게 하면 화상의 위험이 있습니다.
- 손상된 피부나 피부질환이 있는 부위에는 파스를 붙이지 않는 것이 좋습니다.(동일한 부위에 반복해서 사용하지 않기)
- 눈, 코 등 점막은 일반적인 피부에 비하여 자극에 약하기 때문에 붙이지 않으며, 파스를 붙이거나 떼 후에는 손을 깨끗이 씻도록 합니다.
- 파스 제거 시 한 손으로 파스를 잡고 다른 손으로 파스 가까이의 피부를 눌러주면서 천천히 제거하는 것이 좋습니다.
- 파스가 너무 단단히 부착되어 떨어지지 않는 경우에는 1~2분가량 물에 불린 후 떼어내면 됩니다.



· 얼굴엔 안돼요!



· 파스 만진 손은 깨끗이



· 한 번에 잡아떼면 아파요!



· 두 손으로 천천히 떼요.

<출처: 식품의약품안전처>

학부모와 함께 하는 성교육 -

자녀들의 음란물 시청에 대한 대처

- 노골적인 질문에 당황하지 마세요.
- 부정하는 아이, 알고 있다는 신호를 보내세요.
- 성 호기심, 긍정적으로 풀어 주세요.
- 이상 현상이 보인다면 전문기관 상담이 필요해요.
- 자녀와 합의해 최신 차단 프로그램을 설치하세요.
→ 자녀에게 음란물 차단 프로그램을 설치해야 하는 이유를 설명해 주거나 동의를 얻어 설치합니다.
- 적극적으로 신고하세요.
→ 아이에게 전자우편, 문자 등으로 음란물이 무작위로 노출되지 않는지 확인하고 신고도 해야 합니다.

출처 : 아하! 청소년성문화센터 센터장)

여름철 건강 관리법

1. 물을 자주 마시자  <ul style="list-style-type: none"> 야외활동이 많거나, 땀을 많이 흘린 경우 수분 섭취 얼음물 보다는 미지근한 물을 마시는 것이 배탈 위험이 적음 	2. 청결에 신경 쓰자  <ul style="list-style-type: none"> 외출 후와 식사 전에는 반드시 손을 비누로 깨끗이 씻기 물과 음식을 끓이거나 익혀 먹는 것이 안전
3. 냉동고를 너무 믿지 말자  <ul style="list-style-type: none"> 일정한 보관 기간이 지난 식품은 즉시 폐기 	4. 햇빛으로 화상을 입었다면 찬물 찜질  <ul style="list-style-type: none"> 차가운 우유나 찬물로 찜질 선풍기 연고나 다른 제제를 바르는 것은 이미 피부가 자극돼 있어 더욱 증상 악화
5. 실내외 온도 차 적당히  <ul style="list-style-type: none"> 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5°C 정도 유지 	6. 일상병을 조심하자  <ul style="list-style-type: none"> 운동할 때 시원한 물을 시간마다 2~4잔씩 섭취 챙이 넓은 모자와 선글라스 착용
7. 꼼꼼히 자외선 차단  <ul style="list-style-type: none"> 오전 11시~3시까지의 자외선이 가장 강함 야외활동 시 자외선 차단제를 잊지 않고 사용 (2~3시간마다 덧바르기) 	8. 열대야 극복하기  <ul style="list-style-type: none"> 실내온도는 항상 26도~28도 유지 취침 전 과식 피하기 따뜻한 물로 목욕
9. 찬 음식이나 자극적인 음식은 적당히 	10. 비타민과 단백질을 챙기자 

(출처: 보건교사넷)