


교 훈 참되고 슬기롭게 자라자		원천 가정 통신문	발행일 2023.6.30	
https://school.ibedu.kr/jb-wonchon			발행인 원천초등학교장	
			담당자 보건교사	

7,8월 보건소식지

7월의 인사

7월은 본격적인 여름이 시작되는 달입니다. 여름 기간 동안에는 장마와 무더위로 세균들이 번식하기 쉬워 변질된 음식 섭취로 인한 식중독 등 배탈, 설사가 잦아지는 시기입니다. 또한 물놀이에 따른 각종 안전 사고의 발생이 많아지는 등 더욱 건강관리에 주의를 요하는 계절입니다. 우리 모두 항상 건강하고 안전한 생활로 건강한 여름을 보내봅시다!

NOTICE 폭염대비 건강수칙

1. 샤워 자주하기
 2. 외출시 햇볕 차단하기(양산,모자)
 3. 혈행하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기
 4. 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
 5. 더운 시간대(낮12시~오후5시)에는 휴식 취하기
- * 날씨가 갑자기 더워질 경우 건강상태를 살피며 활동 강도 조절하기

온열질환 예방하기

- ◆ 열에 장시간 노출될 경우 발생하는 질환
- ◆ 증상: 두통, 어지럼, 근육경련, 피로감, 의식저하 등
- ◆ 온열에 취약한 대상자 : 노인, 어린이
심뇌혈관 질환자, 고·저혈압 환자, 당뇨병 환자, 신장질환자
- ◆ 온열질환 종류

구분	주요특성
열사병	-고열:40도 초과 -건조하고 뜨거운 피부 -의식을 잃을 수 있음 *신속한 조치를 취하지 않으면 사망에 이를 수 있음
열탈진	-땀을 많이 흘림: 40도 이하 -힘이 없고 극심한 피로(탈수 및 전해질 소실) -창백함, 근육 경련
열경련	-근육경련(어깨,팔,다리,복부,손가락)

온열질환 응급처치

의식있는 경우	의식없는 경우
시원한 장소로 이동 ↓ 옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함 ↓ 수분섭취 ↓ 개선되지 않을 경우 119 구급대 요청	119구급대 요청 ↓ 시원한 장소로 이동 ↓ 옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함. ↓ *의식없을 때 음료를 마시게 하면 질식의 위험이 있으니 주의



야외활동은 자외선 차단제와 함께! 알맞은 자외선 차단제 선택하기

자외선이란?

자외선은 태양광선의 일부이며, 햇빛이 비치는 동안 우리 피부에 닿게 됩니다.

자외선의 종류

자외선은 A,B,C로 나뉘는데, 자외선 C는 오존층에서 흡수되어 지구 표면에 닿지 않기 때문에 피부건강과 큰 연관이 없고, 우리 피부에 영향을 미치는 자외선은 자외선 A와 B이다. 그 중에서도 자외선 B가 가장 큰 영향을 미치는데, 일광화상이나 피부노화를 일으키고 피부암을 발생시킨다. 자외선 A도 자외선 B보다는 약하지만 피부노화를 일으키고 햇빛 알레르기 등을 일으킬 수 있다.

자외선에 의한 피부손상

일광화상

오랜 시간 강한 햇빛에 노출될 경우 피부가 붉어지고 물집이 생기기도 한다. 특히 여름철 바닷가에서 피부를 장시간 햇빛에 노출시키면 발생하는데, 자외선에 노출된 뒤 6시간 뒤에 염증 반응이 시작되고 24시간 후에 최고조에 다다랐다가 점차 가라앉으며 각질이 벗겨진다.

피부노화

자외선에 지속적으로 노출되면 피부 노화가 더 빨리 일어난다. 적절한 자외선 차단을 하지 않고 30-40대가 되면 지속적인 자외선 노출에 의한 손상으로 기미, 잡티 등이 나타나기 시작한다.

적절한 자외선 차단제 고르는 방법

자외선 A와 B를 모두 차단해주는 자외선 차단제 선택!

SPF(Sun Protection Factor) 지수 : 자외선 B에 대한 차단지수
PA 지수 : 자외선 A에 대한 차단지수

일상생활 중에 사용하는 자외선 차단제는 SPF 30 이상되는 정도를 선택하면 되며, PA ++ 또는 PA +++를 선택하는 것이 좋다. 즉, 두 가지 지수를 모두 확인하고 자외선 A와 자외선 B를 모두 차단해주는 자외선 차단제를 골라야 한다.



냉방병 예방

냉방기기 사용 및 환기



1. 1일 최소 3회(10분) 이상 창문 열어 환기하기

- 밀폐도가 높은 공간이라면 더 자주 환기를 해주세요!

2. 맞통풍이 일어나도록 문과 창문 동시에 여러개 열기

- 맞통풍을 유도하여 신선한 공기가 실내에 들어오게 하고

창문을 넓게 열기 어려울 경우 지속적으로 환기

3. 냉방 중에도 주기적으로 환기하기

- 냉방 중 환기를 하지 않으면 비말이 재순환되어 감염 위험성 증가.

- 일상생활의 90%를 머무는 실내의 환기가 부족하면

외부환경보다 최대 10배 오염될 수 있음.



여름철 건강관리 수칙

1. 수분을 잡아라

- 야외활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분섭취
- 얼음물보다는 미지근한 물

2. 청결하도록 더 노력하자

- 외출 후 손 깨끗이 씻기
- 물, 음식은 끓이거나 익혀 먹기



3. 냉장고를 과신하지 말자

- 일정한 보관기간이 지난식품은 즉시 폐기

4. 일광화상에는 찬물 찜질

- 차가운 우유나 찬물로 찜질

5. 실내외 온도 차는 적당히

- 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5℃ 정도 유지

6. 일상병을 조심하자

- 운동할 때 시간마다 2~4잔
- 챙 넓은 모자와 선글라스

7. 꼼꼼히 자외선 차단

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

8. 열대야 극복하기

- 실내온도는 항상 26~28℃ 유지
- 취침 전 과식 피하기
- 따뜻한 물로 목욕

9. 찬 음식이나 자극적인 음식은 삼가자

- 체온에 민감한 장의 기능이 떨어져서 설사를 유발

10. 비타민과 단백질을 챙기자

- 열량 보충으로 단백질 섭취
- 과일 채소 등 비타민 섭취



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 질환



❁ 주요증상 설사, 구토, 복통, 발열

❁ 식중독 예방을 위한 실천수칙

1. 식재료 구입

- 식재료의 **보관온도**(상온→냉장→냉동)와 **부패의 빠르기**(채소→육류→생선)를 고려하여 장을 봅니다.
- 장보기 중에도 각 **식재료가 섞이지 않도록** 담습니다.
- 장보기 후, 집으로 이동할 때에 상온, 냉장, 냉동 등 각 **식재료 보관방법에 맞는 온도를 유지**하도록 합니다.



2. 식재료 준비 및 조리

- **채소류**
 - 물에 5분 이상 담근 후 3회 이상 세척, 절단 작업은 세척 후에 합니다.
 - 바로 조리가 어려워 냉장 보관하게 되는 경우, **조리 직전에 반드시 세척과정**을 거칩니다.
- **육류**
 - 구입 후, **냉장고에 신속하게 보관**하거나 바로 조리합니다.
 - 요리할 때에는 **육류의 중심부 온도가 75℃에 이르면, 1분 이상 가열**합니다.
- **복합조리식품**
 - 여러 가지 재료가 사용되므로 각 **각의 재료를 잘 익혀 준비**하고 각 재료가 **충분히 익은 후 제조**합니다.
 - 제조 후, **가능한 빨리 섭취**하고 야외로 이동하는 경우에는 **아이스박스**를 이용해 **냉장온도를 유지**합니다. 또한, **2시간 이내에 섭취**하도록 합니다.

3. 조리기구 위생

- 식재료 간 **구분하여 칼과 도마를 사용**함으로써 식재료 간 오염을 방지합니다.
- 사용하고 난 후에는 **즉시 세척**하고, **주기적인 열탕 소독**을 합니다.

4. 개인위생

- 조리 전 · 후, 식사 전에 **손세정제(비누)로 30초 이상** 손을 씻도록 합니다.
- 조리되지 않은 식재료를 만진 손으로 음식을 섭취하거나, 다른 물건(핸드폰)을 **만지지 않도록** 합니다.

5. 보관

- 식재료와 조리된 음식을 **구분하여 보관**합니다.
- 식재료를 보관 시, 반드시 **밀폐용기 또는 비닐팩에 담아 보관**합니다.

출처: 질병관리청 식중독예방