



6월 보건소식

건강을 소중히 여기는 원천 어린이

원천초등학교

<http://jb-wonchon.es.kr>

여름철 건강관리는 이렇게

♥ **여름철 건강을 위하여**
올바른 **손씻기**와 **충분한 수분 섭취**
를 생활화 합시다!!!

♥ **식중독 주의**
- 물은 끓여서, 음식은 익혀서,
- 손씻기는 철저히!
- **불량식품** 사먹지 않기

♥ **자외선 차단**
- 하루 중 자외선이 가장 높은 10시-4시 사이에는 외출
을 삼가며,
- 외출 시에는 자외선 차단제, 모자, 양산 등을 챙길 것!

♥ **안전사고 주의**
- 교통안전 지키기!,
- 함부로 풀밭에 앉거나 눕지 않기!
- 벌이나 곤충, 뱀 을 건드리지 않기!
- 편한 신발, 안전한 복장으로 사고 예방!

여름철 **오존** 대비요령

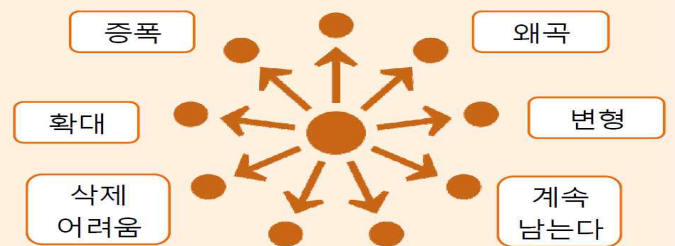
- 오존은 여름철 2시~5시 사이 햇빛이 강한 낮시간에 높습니다.
- 오존은 자극성과 산화력이 강하여 **사람의 눈과 피부**를 자극하고, **호흡기질환**을 유발합니다.
- **오존 예보(실시간)**가 **‘나쁨’** 이상인 경우 **장기간 무리한 야외활동을 자제**하고 **오존주의보 발령**시 **실외활동이나 과격한 운동**을 자제합니다.



오존 예.경보제 확인
▪ ‘우리동네대기질’ 앱 또는 ‘에어코리아’ 에서 실시간 확인 가능합니다.

부모님과 함께하는 **성폭력** 예방교육 **사이버 성폭력**

● **사이버 성폭력의 문제점**
빠른 속도로 전파된다



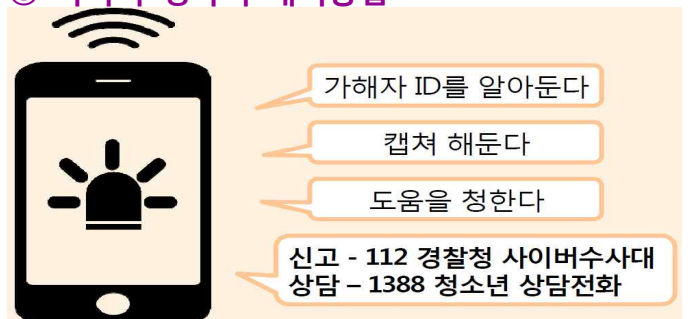
불특정 다수의 피해자가 생긴다



나도 모르는 사이에 가해행동을...



◎ **사이버 성폭력 대처방법**



출처: Don't+Touch!+스마트폰!+Don't+Touch!+사이버성폭력!

여름철 감염병 예방

감염병	원인	예방법
수인성 및 음식물 매개질환 (세균성이질, 급성 위장관 감염)	병원성 세균 등에 오염된 물과 식품의 섭취로 설사, 구토, 발열 증세	· 안전이 확인된 먹는 물 · 조리과정 교차오염 방지 (익힌 음식과 익히지 않은 음식 조리 기구 분리보관) · 조리종사자 개인청결유지 · 음식물 익혀서 먹기
일본뇌염	바이러스에 감염된 작은 빨간집모기에 의해 전파	· 모기방역 · 저녁·밤 시간 어린이 주의 · 예방접종 : 만6세, 12세 각1회 추가 접종
비브리오 패혈증	원인균(Vibrio vulnificus)에 오염된 어패류의 생식 또는 바닷물과 접촉시 피부상처를 통한 감염	· 어패류는 익혀먹고(56℃이상 가열), 피부상처가 있는 사람은 해수욕 등 바닷물 접촉에 의한 감염 주의 · 고위험군 주의: - 간 질환자, 알코올 중독자, - 당뇨병, 폐결핵 등 만성질환자, - 위장관질환자, - 부신피질호르몬제나 항암제를 복용 중인 자, - 면역결핍 환자 등
유행성뇌염 (유행성결막염, 급성출혈성결막염)	아데노바이러스, 엔테로바이러스 감염	· 철저한 손 씻기 · 발병 시 즉시 의료기관 진료
중증열성혈소판 감소증후군(SFTS) 바이러스에 감염된 작은 소창진드기에 물려 감염	중증열성혈소판 감소증후군(SFTS) 바이러스에 감염된 작은 소창진드기에 물려 감염	- 진드기에게 물리지 않는 것이 유일한 예방법- · 야외활동(작업 및 등산)시 피부노출 최소화, 기피제 사용 · 야외활동 후, 진드기 물린 자국 등 확인하고, 샤워하고, 입은 옷은 바로 세탁
수족구병	코사키 바이러스에 감염된 사람의 호흡기 분비물을 통해 감염	· 증상(구강, 손 발에 쌀알 크기의 수포성 발진)이 있을 시 즉시 의료기관 진료 및 격리치료(등교 중지) · 철저한 손 씻기



모기에 물렸을 땐

1. 물린 부위를 비누로 깨끗이 씻고
 2. 얼음 등으로 붓기를 가라앉히거나, 따뜻한 수건으로 해독을 한 후
 3. 항히스타민 연고(버물리, 물파스 등) 바르기
- 이런 행동은 절대 금지
- 침을 바르거나, 긁거나, 손톱으로 누르기
- ⇒ 상처를 확산하거나 2차감염의 우려가 있음

자외선 차단제 사용 요령

햇빛은 비타민D 합성 등 우리가 살아가면서 반드시 필요하지만, 강한 자외선에 오래 노출되면 **피부암 유발 및 피부 노화**를 앞당길 수가 있어서 조심해야 해요. 특히 햇빛이 강한 여름에 야외활동을 할 때에는 피부가 약한 화상을 입을 수 있기 때문에 선크림을 반드시 발라줘야 해요. 선크림에 대한 오해를 퀴즈로 알아봅시다.

Q1. 선크림은 자외선 차단 지수가 높은 제품을 고르는 것이 무조건 좋다? (X)

자외선 차단 지수가 높을수록 반드시 좋은 것만은 아니며, 화학적 성분이 많아 오히려 피부에 자극이 갈 수도 있어요. 우리나라는 햇빛이 아주 강한 편이 아니므로, 유아용의 경우 SPF 20~30 사이의 제품을 골라 2~3시간마다 덧발라주는 것을 전문가들은 권하고 있어요.

(*SPF = sun protection factor = 자외선차단지수)

Q2. 선크림은 외출 직전에 바르면 된다? (X)

선크림은 피부에 흡수되어 효능이 나타나는 시간이 필요하므로 외출 전 20~30분전에 발라주어야 해요.(흐린 날 외출 시에도 자외선 차단이 필요합니다!)

Q3. 화장이 아니므로 씻어내지 않아도 된다? (X)

몸에 선크림이 남아있으면 땀, 피지, 먼지 등과 섞여서 피부 트러블이 일어날 수 있으므로 자기 전 깨끗이 씻어 내줘야 해요.

Q4. 저렴한 때 많이 사놓는 것이 좋다? (X)

유통기한이 지나면 차단 효과가 떨어지므로 유통기한 내에 쓰는 것이 좋고 유통기한이 지난 제품은 버리는 것이 좋아요.



<출처: 이메딕, 구성, 글: 조우영>