



보건소식지(여름방학)

2025 학년도
교육소식

교무실: 833-2621, 행정실: 835-0646, 담당: 김현옥

방학기간 건강상태 점검하기

학교에서 실시한 점진
결과에 이상이 있었으나
아직 병원에 못 갔나요?

자주 아프거나
불편한 곳이 있나요?



◎ 아래에 해당된다면 여름방학을 이용해 꼭 진료를 받으세요!

1. 충치가 있거나 부정교합이 있어 교정이 필요한 학생
2. 소변검사 결과 잠혈, 요단백, 요당이 나온 학생
3. 비염·축농증·편도선염·중이염 등이 있는 학생 : 이비인후과를 방문하여 진료 받기
4. 반복되는 증상(두통, 어지럼증, 복통 등) 및 근육격계 통증 등 건강상의 문제로 보건실을 자주 방문했었던 학생

냉방병 예방을 위한 생활수칙

냉방병은 실내와 밖의 온도차가 5~8도 이상 지속되는 환경에서 장시간 머물 때 나타납니다. 갑작스러운 온도 저하는 피부에 가까운 혈관을 급속도로 수축시키는데, 이로 인하여 **혈액 순환 장애**가 생기고 **두통, 소화불량, 몸살, 면역력 저하** 등이 일어나게 됩니다.

◎ 냉방병 예방을 위한 생활수칙

1. 에어컨 필터를 자주 청소하여 '청결을 유지'합니다.
2. 실내외 온도차를 5도 이내로 하고, 냉방 중 2시간 마다 5분 정도는 환기를 시킵니다.
3. 에어컨 바람을 피부에 직접 쏘지 않도록 합니다.
4. 카페인 많이 든 커피나 청량음료 대신 **따뜻한 물이나 차**를 마시고, **비타민이 많이 든 채소과일**을 먹어 수분을 보충합니다.

올여름을 건강하게

온열질환은 열로 인해 발생하는 급성질환으로, 고온 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치 시 생명을 위협하는 질병으로 대표적인 질환입니다.

온열질환 종류

열사병

체온조절 기능 장애로 발생



증상 고열, 땀이 나지 않음

열탈진

땀을 많이 흘려 염분과 수분 손실로 발생



증상 땀을 많이 흘림, 극심한 피로

열경련

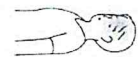
고온의 환경에서 근육에 일시적으로 일어나는 경련



증상 근육 경련

열실신

더위에 어지러움을 느끼거나 일시적으로 의식을 잃는 증상



증상 어지러움, 실신

건강한 여름나기 이렇게 준비하세요!



물 자주 마시기



● 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기
* 산성음료는 피하고 생수 추천

시원하게 지내기



● 시원 자주 하기
● 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자)
● 현량하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기

더운 시간대에는 휴식하기



● 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 휴식하기
* 갑자기 날씨가 더워질 경우, 건강상태를 살피고 활동량도 조절하기

매일 기온 확인하기



● 매일 기온, 폭염특보 등을 확인하여 폭염 시 야외활동 자제하기

☞ 온열질환은 작은 실천으로 예방할 수 있습니다!

☞ 열량관리장 KIDCA

여름철 모기매개 감염

★ 예방법

- ☑ 집 주변 고여 있는 물 없애기
 - 화분받침, 페타이어, 인공용기 등 고인물 제거
- ☑ 짙은 향수나 화장품 사용 자제
- ☑ 야외활동 시 밝은 색의 긴 옷 착용
- ☑ 모기퇴치제 올바르게 사용하기
- ☑ 야외활동 후 반드시 샤워하고 땀 제거하기
- ☑ 잠들기 전, 집안 점검하기
 - 모기 살충제, 모기향 등 사용후 반드시 환기
 - 구멍난 방충망 확인 및 모기장 사용

★ 모기기피제 사용 시 주의사항

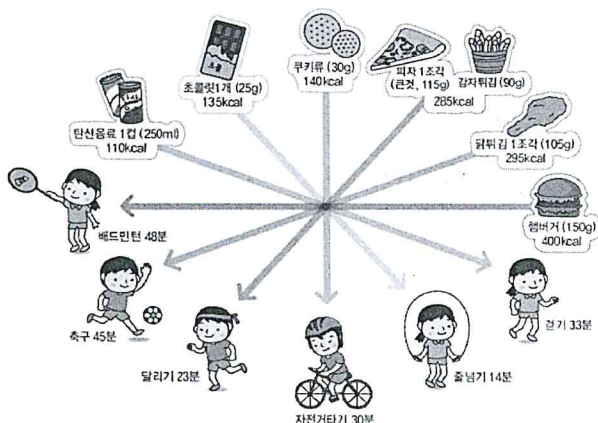
- ☑ 스프레이 또는 바르는 모기 기피제 준비해 주세요
- ☑ 허용량을 초과하지 않도록 노출된 피부나 옷에 얹게 바르고, 눈이나 입, 상처에는 사용하면 안 됩니다.
- ☑ 야외 활동 시 주로 사용하고, 건물 내에 들어와서는 바른 부위를 물로 깨끗이 세척해 주세요
- * 약효는 주로 3~4시간 정도 지속

즐거먹는 간식과 운동칼로리

우리가 먹는 음식에는 힘을 낼 수 있는 에너지, 즉 열량을 가지고 있습니다. 양이 많고 적음의 문제가 아니라 어떻게 조리했는지 또는 식품이 가지고 있는 영양소에 따라 차이가 있습니다. 예를 들어 햄버거 1개(150g)를 먹었을 때의 화살표를 따라가 봅시다. 배드민턴을 48분 정도 해야 400kcal가 소모된다는 뜻입니다. 내가 먹는 간식에 얼마만큼의 운동이 필요한지 이제 알겠죠?

알맞은 운동으로 적정 체중을 유지할 수 있도록 노력해 봅시다.

(해당 음식 칼로리를 소모하기 위한 운동량입니다.)



디지털 성범죄 예방

★ 최근 아동·청소년들을 상대로 온라인 채팅을 통해 접근하여 성범죄로 나아가는 디지털 성범죄가 증가하고 있으므로 아래 사항을 참고하여 주세요.
-출처: 여성가족부 -



디지털 성범죄는 '무서운 사람의 협박'으로 시작될까?	꼭지나 채팅을 통해 서서히 친해지면서, 몸 사진이나 개인정보를 보내달라고 하는 경우가 많아.
SNS에서 만난 친구의 사진, 모두 진짜일까?	프로필 사진을 보고 또래 친구라고 생각했는데 알고 보니 다른 사람의 사진을 이용하고 성별, 나이를 속이는 사람들이 많아~
SNS친구가 선물을 보낸다면 집, 학교 주소를 알려달라고 하면?	개인정보를 나쁘게 사용하는 사람들이 있기 때문에 함부로 알려줘서는 안돼.
사귀는 사이에서 나의 몸 사진을 보내달라고 부탁하면?	소중한 사이라면 서로가 불편해 하는 행동을 강요하지 않는다는 걸 기억하자.
나, 혹은 내 친구가 디지털 성범죄 피해를 겪고 있다면 어디로 연락해야 할까?	☎1366 ☎1388



★ - 나를 보호하는 방법 -

- ☑ 모르는 사람은 따라가지 않습니다.
 - 아는 사람이라도 주의합니다.
 - 아동 성폭력의 절반 이상이 아는 사람입니다.
- ☑ 혼자 있을 때는 가족에게만 문을 열어줍니다
- ☑ 내 몸을 다른 사람이 만지지 못하게 합니다.
 - 당당히 거절하는 표현을 합니다.
- ☑ 외출 시 부모님께 가는 곳을 상세히 말해요.
- ☑ 놀이터에서 혼자 놀지 않습니다.
- ☑ 개인정보를 함부로 알려주지 않습니다.

하나 개인정보를 절대 알려주지 않을거야!

두 무슨일이 생기면 어른들과 도움기관에 꼭 전화할거야!

세 내 잘못이 아니야! 나는 괜찮아!

2025. 7. 21.

전북맹아학교장

