



건강한 여름나기

1. 수분을 충분히 마시기



- ☞ 야외활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분섭취
- ☞ 얼음물 보다는 미지근한 물

2. 청결하도록 더 노력하기



- ☞ 외출 후 손 깨끗이 씻기
- ☞ 물, 음식은 끓이거나 익혀 먹기

3. 냉장고를 과신하지 않기



- ☞ 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기

4. 일광화상을 입었다면 찬물 찜질하기



- ☞ 냉수로 씻어 내거나 찬물 찜질

5. 실내외 온도차는 적당히



- ☞ 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5°C 정도 유지

6. 일사병을 조심하기



- ☞ 운동할 때 시간마다 2~4잔
- ☞ 챙 넓은 모자와 선글라스

7. 자외선 차단하기



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

8. 열대야 극복하기



- ☞ 실내온도는 항상 26~28°C 유지
- ☞ 취침 전 과식 피하기
- ☞ 따뜻한 물로 목욕

9. 찬 음식이나 자극적인 음식은 삼가 하기



- ☞ 체온에 민감한 장의 기능이 떨어져서 설사를 유발

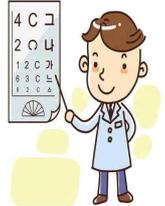
10. 비타민과 단백질을 챙기기



- ☞ 열량 보충으로 단백질 섭취
- ☞ 과일 채소 등 비타민 섭취

방학동안 건강상태 점검하기

학교에서 실시 한 건강검사 결과 이상이 있었으나 아직 병원에 못 갔나요? 자주 아프거나 불편한 곳이 있었나요? 그렇다면 여름방학을 이용하여 진료를 받아보세요. 방학 전에 미리 계획을 세워도 좋을 것 같습니다.



- 시력검사 결과 : 한쪽 눈이라도 0.7이하인 학생
- 구강검진 결과 : 충치, 요 교정 등
- 소변검사 결과 : 잠혈, 요단백, 뇨당이 나온 경우
- 비염·축농증·편도선염·중이염 등이 있는 학생은 이비인후과를 방문하여 치료하도록 합니다.
- 반복되는 증상이나 통증(두통, 복통 등)이 있었던 학생은 방학을 이용해서 병원 진료를 받아보세요.

여름철 모기 대처법

❖ 물렸을 때의 대처법

- ♥ 물린 부위를 비누로 깨끗이 씻는 것이 우선입니다.
- ♥ 가려워도 가능한 한 만지거나 긁지 말고,
- ♥ 찬찜질로 붓기와 가려움증 가라앉혀요.
- ♥ 물린 부위에 침을 바르지 않습니다. = 침 속엔 많은 균들이 있어 상처가 깊기도 합니다.
- ♥ 심하게 붓고 물집이 생기면 병원 치료를 받는다.

❖ 예방법

- ♥ 외출 시는 밝은색 옷과 모기기피제 챙기기
- ♥ 침실용 모기장 사용하기.
- ♥ 땀은 자주 씻자 = 모기는 땀 냄새를 좋아함

모기에 물렸을 때,

- 피가 굳는 것을 막기 위해 피를 빨 때 침을 함께 주입
- 모기 침에 함유된 포름산이 혈액 속으로 유입
- 사람 피부에서는 감염을 막기 위한 히스타민을 분비
- 히스타민 성분이 알레르기 반응을 일으켜 가려움증 유발
- 얼음 통으로 붓기를 가라앉히거나,
- 48°C 30초
- 따뜻한 수건으로 해독을 한 후,
- 알레르기 반응이 일어나지 않게 해독
- 포름산 = 48°C 이상에서 자연스럽게 해독
- 침을 바르거나, 긁거나, 손톱으로 누르기 절대금지
- 상처확산 2차감염 우려

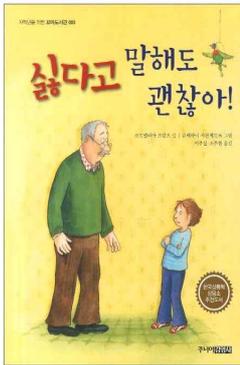
디지털 성범죄 예방 웹툰(3편)



성적자기결정권 이해하기



「이 책은 친절한 어른이 아이에게 설명하듯 이렇게 말한다. “꺼안거나 뽀뽀를 하면 기분이 참 좋아, 하지만 서로 몸이 닿는 것이 싫을 때도 있지. 그럴 땐 “안돼요, 지금은 싫어요!” 라고 말하거나, 싫다는 표시를 하면 된단다. 그래도 서로 친구가 될 수 있단다. “자기 몸에 대해 자기 결정권을 가지는 것! 그리고 그것을 존중해 주는 것이 성교육의 첫걸음이다.” - 추천글: 이정옥 선생님-



「아동 성범죄는 모르는 사람, 이상하고 나쁜 사람이 일으키는 것으로 알고 있지만, 사실은 이미 알고 있던 사람, 친절해 보이는 사람으로부터 더 잘 일어난다. 그래서 아이들이 소중한 몸을 지키기 위해 용기 있게 자기 감정을 표현할 수 있는 것이 중요하다. 아이에게 ‘네’라고 예쁘게 말하기를 바라 왔다면 아이가 어떤 감정을 느끼고 있는지를 먼저 살펴 주어야 한다. 이 책은 아이에게 단호함과 용기를 주고, 어른에게는 아이가 보내는 신호를 세심하게 감지하고 존중하는 자세를 일깨울 수 있도록 돕는다」 - 추천글: 오선주 선생님-



「초등 낮은 학년 학생들은 성적인 문제에 대한 옳고 그름의 기준이 명확하지 않다. 이들에게 어른의 이런 행동은 나쁜 것이라며 그럴 때 어떻게 대처해야 하는지 알려 주어야 한다. 이 책은 아이들에게 실제적으로 대처할 수 있는 방법을 현실성 있게 제시하고 있다. 또한 자신이 기분 나쁜 상황에서 정확하게 자신의 의사를 표현할 수 있는 지혜와 용기를 전하고 있다.」 - 추천글: 박성공 선생님-