



## 제 목 : 2024년 7. 8월 보건소식지 (건강한 여름 방학 보내기)

## 건강한 여름철 보내기

- 손 씻기와 위장질환 예방  
: 손을 비누로 깨끗이 씻기, 물, 음식은 끓여 먹기
- 물 자주 마시기  
: 여름철은 땀을 많이 흘리므로 충분한 수분 섭취
- 자외선 차단을 꼼꼼하게!  
: 오전 10시 ~ 오후 2시 자외선 강하므로 모자, 자외선 차단제 사용
- 일광화상 예방  
: 선크림 바르고 겉옷 입기, 일광화상 시 찬물찜질 30분
- 실내외 온도 차는 적당히  
: 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5℃ 정도 유지
- 냉장고를 과신하지 말기  
: 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기, 의심스러운 음식은 먹지 않기
- 열대야 극복하기  
: 실내온도 26~28℃ 유지, 자기 전 과식 피하기
- 일사병 조심하기  
: 햇볕이 강한시간은 운동 피하고, 시원한 물 자주 마시기
- 차거나 자극적인 음식은 조금만 먹기  
: 너무 찬 음식은 장의 기능을 떨어뜨려 설사를 일으킬 수 있음
- 골고루 영양섭취  
: 음식은 골고루, 과일이나 채소 등 비타민 섭취를 충분히 하기



## 성폭력 및 성범죄 예방

## ◆ 성폭력이란?

성을 매개로 상대방의 동의 없이 인간에게 가해지는 신체적 언어적 정신적 폭력을 말합니다.

성폭력은 피해를 입은 학생에게도 큰 상처가 되지만 가해학생의 인생에도 지우기 힘든 큰 오점을 남깁니다.

성희롱, 성폭력은 범죄행위입니다.

## ■ 디지털 성범죄

디지털(온라인) 공간에서 일어나는 성범죄이며, 본인 모르게 촬영한 사진이나 영상 등을 동의 없이 배포하여 성적수치심을 주거나, 위협하는 내용, 조롱하는 글, 그림, 동영상 등 정보통신망을 통해 유포하는 행위를 말합니다.

## ■ 디지털 성범죄 예방 안전 수칙

- 디지털 상에서 하는 모든 말과 행동에는 기록이 남는다는 점을 알고, 신중하게 생각하고 이용하기
- 낯선 사람에게 개인정보(이름, 나이, 주소, 전화번호, 사진 등) 공유하지 않기
- 타인의 동의 없이 사진, 영상을 찍지도 보내지도 않기
- 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷 링크나 의심스러운 파일은 클릭하지 않기(설치하지 않기)
- 신체의 사진이나 영상을 요구할 경우 절대 응하지 않고 부모님께 알리고 신고하기

## ■ 성폭력 도움요청 연락처

- 1) 범죄신고, 경찰 : 112
- 2) 디지털 성범죄 피해자 지원센터: 02)735-8994
- 3) 여성긴급전화 : 1366, 청소년 지원센터 : 1388
- 4) 해바라기여성아동센터 : 1899-3075



## 냉방병 예방

### ◆ 냉방병(air-conditioningitis)이란?

냉방이 된 실내와 실외의 온도 차가 심하여 인체가 잘 적응하지 못해서 발생하는 것으로, 가벼운 감기, 몸살, 권태감 같은 증상이 나타나는 것을 말합니다.

여름이 되어 날씨가 더워지면 우리 몸은 **순응**이라는 과정을 통해 **외부의 온도에 맞추어 적응**해가는데 약 1~2주가 걸립니다. 그러나 냉방이 잘된 실내와 무더운 실외에서의 생활을 반복하면서 **몸의 적응과정이 반복되다 보니 자율 신경계가 지쳐서 발생**합니다.

### ✓ 예방법

1. 실내외 온도 차는 5~6도 정도로 유지하기
2. 실내 공기 자주 환기하기
3. 과일, 비타민C 섭취로 면역력 높이기
4. 물, 음료 등 충분한 수분 섭취
5. 에어컨의 찬 공기가 몸에 직접적으로 닿지 않게 하기!
6. 체조, 스트레칭 등을 통해 혈액 순환 돕기

## 식중독 예방

1. 식품 구입 시 반드시 **유통기한** 확인
2. 적절한 방법으로 **가열, 조리**
3. 조리된 식품은 가급적 **바로 섭취**
4. 보관했던 식품을 섭취할 때에는 재 가열한 후 섭취
5. 음식물은 **5°C이하** 또는 **60°C이상**에서 보관
6. 가열 식품과 조리가 안 된 식품은 **섞지 않도록** 주의
7. 주방기구와 식기, 도마, 행주, 칼 등은 **소독, 건조**
8. **손을 자주 씻고**, 손에 상처 있는 경우 식품취급 금지
9. 바퀴, 파리, 쥐, 고양이 등 식품 **접근 금지**
10. 식품은 **흐르는 물로 씻기, 물은 끓여 마시기**



## 올바른 체형관리 -건강한 척추를 위한 스트레칭

### [척추 박사님이 알려주는 운동 체조법]

척추 운동 체조법을 따라 해 보세요.



#### 전신 뻗기

양손은 머리 위로 뻗으면서 동시에 발은 아래 방향으로 하여 뻗는다.



#### 허리로 지면 누르기



복부에 힘을 주어 등으로 지면을 누른다.

#### 옆구리 운동



양반 자세로 앉아 왼손을 머리 위로 넘기고, 오른손은 왼쪽 옆구리쪽으로 두고 상체를 오른쪽으로 기울인다. 반대쪽도 반복한다.

#### 고양이 등 만들기



복근에 힘을 주어 허리를 위아래로 교차하여 불룩하게 유지한다.

#### 팔과 다리의 교차 들기



기기자세에서 팔과 다리를 지면으로부터 20~25cm까지 교차로 동시에 들어 올린다.

#### 무릎 가슴 당기



양다리를 접어 무릎을 가슴쪽으로 당긴다.

#### 앞으로 굽히기



양다리를 앞으로 뻗고 최대한 앞으로 구부린다.

#### 옆드려 상체 들기



양손은 뒤로하고 옆드린 상태에서 상체를 일으킨다.

#### 옆드려 발 들어 올리기



옆드린 상태에서 오른발을 들어 유지한 뒤 왼쪽 다리도 반복한다.

#### 손가락 끼고 다니기



양손을 머리 뒤로 각지를 끼고 견갑을 모은다.

#### 윗몸 일으켜 정지하기



양손은 앞으로 나란히 하여 윗몸 일으켜 정지한다.

#### 어깨와 허리 늘이기



양손을 벽에 대고 오른발은 뒤, 왼쪽 옆으로 보내 어 옆구리를 스트레칭한다. 왼쪽도 반대쪽도 반복한다.

#### 허리 비틀기



왼 다리를 오른쪽으로 넘기고 시선은 왼쪽을 본다. 양팔은 옆으로 펴서 손바닥이 바닥에 닿도록 한 뒤, 왼 다리를 90도 굽혀 오른쪽으로 넘기고 고개는 왼쪽으로 돌린다. 머리와 다리를 반대쪽으로 바꿔 반복한다.

#### 윗몸 비틀어 정지하기



양손은 앞으로 나란히 무릎을 세워 누운 자세에서 양손을 앞으로 나란히 한 후 오른손이 왼쪽 무릎에 닿도록 하여 정지한다. 반대쪽도 반복한다.