



배움이 즐겁고 행복한 삶을 가꾸며 어울림을 실천하는 보성교육

## 7, 8 월 건강 소식

(56139) 정읍시 북면 연지길 38-27 • 교무실 535-4567 • 행정실 536-5262 • FAX 535-4583

### 여름철 건강관리

1. 수분을 충분히 마시기	2. 청결하도록 더 노력하기	3. 실내외 온도차는 적당히	4. 일사병을 조심하기
 <p>☞ 야외활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분섭취 ☞ 얼음물 보다는 미지근한 물</p>	 <p>☞ 외출 후 손 깨끗이 씻기 ☞ 물, 음식은 끓이거나 익혀 먹기</p>	 <p>☞ 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5°C 정도 유지</p>	 <p>☞ 운동할 때 시간마다 2~4잔 ☞ 챙 넓은 모자와 선글라스</p>
5. 냉장고를 과신하지 않기	6. 일광화상을 입었다면 찬물 찜질하기	7. 자외선 차단하기	8. 열대야 극복하기
 <p>☞ 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기</p>	 <p>☞ 냉수로 씻어 내거나 찬물 찜질</p>	 <p>☞ 오전 11시~ 오후 3시까지 자외선이 가장 강함 ☞ 자외선 차단제 사용 (2~3시간마다 덧바르기)</p>	 <p>☞ 실내온도는 항상 26~28°C 유지 ☞ 취침 전 과식 피하기 ☞ 따뜻한 물로 목욕</p>

### 성폭력 예방수칙

1. 부모님께서서는 자녀가 다니는 학원을 가보시고, 학원을 오가는 동안 **후미지고 외진 곳은 없는지**, 주변에 위험한 요소는 없는지 꼭 살펴 주세요.
2. 학원을 오가는 동안 짝을 만들어 다니거나, **큰 길로** 다니도록 알려주세요.
3. 친구나 친척 집에 다니러 갈 때도 **연락처, 행선지를 남기게** 하시고 귀가를 꼭 챙겨 주세요.
4. 피서지 등에서는 개인행동을 하지 않고 꼭 **어른과 함께** 행동하도록 해주세요.
5. 사소한 이야기라도 자녀의 말에 귀를 기울여주세요.
6. 열쇠 목걸이는 남에게 보이지 않도록 하시고, 가방이나 소지품에 너무 큰 글씨로 이름을 기록하지 말아 주세요.
7. 음란 동영상과 사진·메일·SNS·카톡·문자 등으로 보내는 행위, 큰 사람의 몸을 훑쳐보거나 사진을 찍거나, 찍은 사진을 전송하여 공유하는 행위 등은 성폭력에 해당됩니다.

## 흡연예방 교육

아이들은 성장이 미완성 단계로 간접흡연이 나쁜 영향을 준다는 것은 누구나 알고 있습니다. 유해 환경에 의한 악영향은 성인에 비해 몇 십 배 이상 받기 때문에 본인보다 **아이를 위해서라도 무조건 부모가 금연을 하는 것이 최선의 방책**입니다.

### ■ 간접흡연이 아이들에게 미치는 영향

1. 기관지염이나 폐렴에 걸릴 확률을 높입니다.
2. 영아 돌연사의 주범입니다.
3. 태아에게 부모의 흡연은 독입니다.
4. 호흡기 질환, 폐암에 걸릴 위험이 현저히 높아집니다.
5. 아이의 키 성장을 방해합니다.

### ■ 흡연 부모, 금연을 할 수 없다면 최소한 이렇게

1. 반드시 집 밖에서 담배를 피웁니다.
2. 실내이건, 실외이건 아이와 함께일 때는 무조건 금연합니다.(특히, 자가용 운전 시 금연은 필수입니다)
3. 흡연 후 손을 깨끗이 씻습니다.



## 수인성, 식품매개 감염병 예방안내



올바른 손씻기 생활화



음식은 충분히 익혀 먹기



물은 끓여 마시기



채소, 과일은 깨끗한 물에 충분히 씻어 먹기



설사 증상이 있는 경우 음식 조리 및 준비 금지



위생적으로 조리하기  
\* 칼, 도마 조리후 소독, 생선·고기·채소 등 도마 분리 사용

## 여름 방학 동안 건강 점검



- \* **시력검사결과** : 한쪽이라도 0.7이하인 학생 안과검진
- \* **구강검진결과** : 충치, 충치 위험치아, 부정교합 등이 있는 학생은 치과에서 치료 및 상담 받기
- \* **소변검사결과** : 잠혈, 요단백, 뇨당이 나온 경우
- \* **혈액검사결과** : 혈당, AST, ALT, 총콜레스테롤이 높게 측정된 경우

★ 반복되는 증상(두통, 어지럼증, 기타 통증 등)으로 보건실을 자주 방문 했던 학생은 방학동안 병원에서 **정밀검진**을 꼭 받아 보시기 바랍니다.

## 보성초등학교장