



푸른 꿈을 열어가는 즐거운 정읍초등학교

7월 보건소식

담당: 정읍초보건실

문의: 538-0169



배부, 홈페이지 게시

알림글

- ▶ 2020학년도 1,4학년 학생 정서·행동특성검사에 적극적으로 참여해주신 학부모님께 감사드립니다. 검사 결과를 학생편에 보내드립니다.
- ▶ 2,3,5,6학년 학생 신체발달검사 및 시력검사 결과를 보내드립니다. 시력이 0.7이하인 경우에는 병원을 방문하여 전문적인 검사 및 적절한 조치를 취하여 주세요.
- ▶ 코로나19 예방수칙을 철저히 지키도록 합니다. 손 씻기, 마스크 쓰기, 사람이 많은 곳 가지 않기 등
- ▶ 자연치유력(면역력)이 강하면 어떠한 병도 이길 수 있습니다. 평소에 자연치유력을 기르도록 노력합니다.

여름철 건강관리 10계명

학생 건강상태 자가진단

1. 손 씻기와 위장질환 예방	2. 물 자주 마시기.
	
손을 비누로 깨끗이 씻기 물, 음식은 끓여 먹기	여름철은 땀을 많이 흘리므로 충분한 수분을 섭취
3. 자외선차단을 꼼꼼하게!	4. 일광화상 예방.
	
오전10시~오후 4시 자외선 강함, 모자, 자외선차단제 사용	선크림 바르고 겔옷 입기. 일광화상 시 찬물찜질 30분
5. 실내외 온도차 적당히!	6. 냉장고를 과신하지 말자
	
냉방병예방을 위해 실내외 온도차를 5℃ 정도 유지	보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기하고 의심스런 음식은 먹지 않기
7. 일사병 조심하자	8. 열대야 극복하기!
	
햇볕이 강한 시간은 운동을 피하고 모자 쓰기	실내온도 26~28℃ 유지 자기 전 과식 피하기
9. 차거나 자극적인 음식은 조금만~	10. 골고루 영양섭취
	
너무 찬 음식은 장의 기능을 떨어뜨려 설사를 일으킬 수 있음	음식은 골고루 먹고 과일 채소 등 비타민 섭취를 충분히

◆ 학교에 오기 전 꼭 건강 체크하기

매일매일 건강 체크 ☑



37.5도 이상의 열 인후통 기침

- 아침마다 발열과 호흡기 증상을 확인해요.
- 의심 증상이 있으면 집에서 휴식을 취하며 경과를 살펴요.
- 증상이 없으면 마스크를 반드시 착용하고 안전하게 등교해요.

◆ 학생 건강상태 자가진단은 등교 당일 아침 9시 이전에 제출해 주세요.

코로나19 예방 에어컨 사용 수칙

- ◆ 에어컨 사용 시 실내공기가 재순환되고 비말이 더 멀리 확산될 우려가 있으므로 환기, 풍량에 주의하여 사용합니다.
- ◆ 에어컨 사용으로 실내 공기가 오래 머물게 되면 감염 위험이 높아질 수 있기 때문에 환기를 자주 합니다.
- 창문을 닫고 에어컨을 사용하되, 1시간마다 1회 이상 환기합니다.
- ◆ 에어컨 바람이 사람 몸에 직접 닿지 않도록 하고 바람의 세기를 낮춰서 사용합니다.
- ◆ 환기 시에는 가급적 자연환기하며 창문을 개방하여 맞통풍 되도록 합니다.
- ◆ 환기가 불가능한 밀폐시설에서 에어컨을 사용 때는 마스크를 착용합니다.

생활 속 거리 두기 개인방역 기본 지침

- ◆ 아프면 3~4일 집에 머물기
아프면 3~4일 쉬면서 외부 활동을 최대한 자제하고 휴식 중에 38도 이상의 고열이 지속되거나 호흡기 증상이 심해지면 정읍시보건소 (☎ 539-6112) 또는 콜센터 (☎ 1339, ☎ 063-120)에 문의합니다.
- ◆ 사람과 사람 사이, 두 팔 간격 건강 거리 두기
- ◆ 30초 손 씻기, 기침은 옷소매
- ◆ 매일 2번 이상 환기, 주기적 소독
- ◆ 거리는 멀어져도 마음은 가까이



폭염 시 건강보호를 위한 건강수칙

- ◆ 폭염 시 건강보호를 위한 건강수칙
 - 식사는 가볍게 하고, 충분한 양의 물 섭취하기
 - 땀을 많이 흘렸을 때는 염분과 미네랄 보충하기
 - 혈령하고 가벼운 옷 입기
 - 11시~3시 사이에는 야외활동 삼가기
 - 햇볕을 차단하는 자외선 차단제 바르기
 - 가급적 실내에서 활동하며 냉방기를 적절히 사용하여 실내온도를 적정수준(26~28℃)으로 유지하기
 - 자신의 건강상태를 살피며 활동 강도 조절하기
 - 주변 사람의 건강을 살피기
 - 주·정차된 차에 어린이나 동물을 혼자 두지 않기



여름철 모기 대처법

- ◆ 예방법
 - 모기는 땀 냄새를 좋아하므로 자주 씻기
 - 모기는 어두운 색을 좋아하므로 밝은 색 옷 입기
 - 모기가 왕성하게 활동하는 시기인 해가 진 무렵과 새벽 활동 자제하기
- ◆ 모기에 물렸을 때 대처법
 - 물린 부위를 비누로 깨끗이 씻기
 - 가려워도 가능한 만지거나 긁지 않기
 - 차가운찜질로 붓기와 가려움증 가라앉히기
 - 침속엔 많은 균들이 있으므로 침 바르지 않기
 - 심하게 붓고 물집이 생기면 병원 치료 받기



비만 예방

- ◆ 코로나19로 인하여 실외활동이 적어지면서 비만이 될 가능성이 커지고 있습니다.
비만은 대사증후군 등 여러 가지 질병을 일으킬 수 있습니다.

정상체중인 경우는 비만예방을 위해 매일 운동하고, 비만인 경우는 비만도를 줄이도록 운동과식이조절이 필요합니다.

몸이 성장하는 청소년시기에 밥을 굶는 잘못된 다이어트는 골다공증과 성장저하를 가져옵니다. 체중조절을 하더라도 세끼 식사를 하고 음식을 골고루 먹어야 합니다.

- 열량이 높은 피자, 햄버거, 치킨
청량음료, 아이스크림, 과자 등은 가급적 먹지 않도록 노력합니다.
- 패스트푸드는 피합니다.
- 컴퓨터 게임만 하지 말고 운동을 합니다.
(주 3~4번, 30분 이상 운동)



응급처치... 온열질환 발생 시

- ◆ 온열질환은 열로 인해 발생하는 급성 질환으로 뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식저하가 나타나며, 방치 시 생명이 위태롭습니다.
(일사병, 열사병이 대표적)



- 즉시 환자를 그늘지고 시원한 곳으로 옮깁니다.
- 옷을 풀고 시원한(너무 차갑지 않은) 물수건으로 닦아 체온을 내려줍니다.
- 수분 보충은 도움이 되나 의식 없는 환자에게는 음료수를 절대 마시게 하면 안 됩니다.
- 신속히 119에 신고하고 병원으로 이송합니다.

