



푸른 꿈을 열어가는 즐거운 정읍초등학교

7월 보건소식

담당: 정읍초보건실

문의: 538-0169

배부, 홈페이지 게시

알림글

- ▶ 학생 건강상태 자가진단은 여름방학 기간에는 잠시 중단합니다. **등교하기 1주일 전(8.16.월)부터 다시 제출**하여 주세요.
- ▶ 돌봄교실이나 방과후 학교 참여학생은 매일 건강상태를 확인 후 등교 전 자가진단을 제출하여 주세요.
- ▶ 다음의 경우에는 **즉시 학교(☎538-0163)나 담임교사(하이톡 등)에게 연락**하여 주세요.(★★★)
 - 학생 또는 동거가족이 코로나19 확진을 받은 경우
 - 학생 또는 동거가족이 보건당국의 자가격리 대상으로 통보받은 경우
 - 학생 또는 동거가족이 코로나19 검사를 받은 경우
- ▶ 코로나19 임상증상이 있으면 정읍시보건소 또는 질병관리본부 콜센터 전화상담 후 상담결과에 따라 일반병원 진료 또는 선별진료소 방문 등 적절한 조치를 취하여 주세요.
 - 정읍시보건소: ☎539-6112, 질병관리본부 콜센터: ☎1339, 063+120
 - 선별진료소: 정읍시보건소 ☎539-6734~6737, 정읍아산병원: ☎530-6230
- ▶ 평소 반복되는 증상(복통, 두통, 어지럼증 등)을 호소하는 어린이는 방학기간을 이용하여 정확한 검사 및 적절한 조치를 취하여 주세요.

여름철 건강관리 10 계명

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

코로나19 대비 안전한 여름방학 보내기 10대 행동수칙

- ◆ 실내 · 실외에서는 **반드시 마스크 착용**하기
- ◆ 흐르는 물에 **비누로 손을 30초 이상 꼼꼼하게 자주 씻기**
- ◆ 환기가 안 되는 **밀폐·밀집·밀접 장소 방문 자제**하기
- ◆ 사람과 사람 사이, 두팔 간격 **2m (최소1m) 거리두기**
- ◆ 씻지 않은 손으로 **눈·코·입 만지지 않기**
- ◆ 기침이나 재채기 할 때 **옷소매나 휴지로 입과 코 가리기**
- ◆ 매일 **주기적으로 환기**하고 자주 만지는 표면은 **청소·소독**하기
- ◆ 발열, 호흡기 증상(기침이나 호흡곤란 등)이 있는 사람과 **접촉 피하기**
- ◆ 방학 중에도 매일 본인의 발열, 호흡기 증상 등 **건강상태 확인**하기
- ◆ **여행 자제**하기



건강한 체중관리

- ◆ 비만이란 단순히 체중이 많이 나가는 것이 아니라 몸 안에 쌓인 지방이 정상보다 많은 것을 말합니다.
- ◆ 비만 왜 위험할까요?
 - 소아비만은 성인비만으로 될 확률이 높습니다.
 - 고혈압, 당뇨병 등 생활습관병에 걸릴 위험이 큼니다.
 - 외모에 대한 열등감으로 자존감이 저하됩니다.
- ◆ 건강 체중을 위한 바른 생활습관
 - 하루 세끼 균형잡힌 식사하기
 - 음식은 천천히 꼭꼭 씹어먹기
 - 에너지 함량이 높은 인스턴트 식품, 음료수 먹지 않기
 - 채소를 충분히 섭취, 과일은 적당량 먹기
 - 일상생활 활동량 늘리기



여름철 올바른 환기방법

- ◆ 기본 환기 3원칙
 - 1일 최소 3회(10분)이상 창문 열어 환기하기
 - 맞통풍이 일어나도록 문과 창문 동시에 여러 개 열기
 - 냉방 중에도 주기적으로 환기하기
- ◆ 하절기 에어컨 가동 시 3원칙
 - 에어컨 가동 시 최소 2시간마다 1회(10분이상) 환기하기
 - 풍향은 사람이 없는 방향으로(천장 또는 벽)으로 풍량은 가능한 약하게 설정하기
 - 대중교통, 공동이용 승합차 운영 시 창문을 지속적으로 조금 열어두기

디지털 성폭력 예방 7가지 안전수칙

- ✓ 나와 타인에 대한 **개인정보**를 올리거나 **전송하지 않습니다!**
- ✓ 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷 **링크나 파일**을 **클릭하지 않습니다!**
- ✓ 타인의 동의 없이 **사진, 영상**을 **찍지도, 보내지도, 보지도 않습니다!**
- ✓ 타인의 사진, 영상에 **성적 이미지**를 **합성하지 않습니다!**
- ✓ 타인의 사진, 영상을 **퍼뜨리겠다고 위협하지 않습니다!**
- ✓ 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 **어른에게 알립니다!**
- ✓ 촬영, 유포, 협박 등으로 **두려움**을 느낄 때 **전문기관에 도움**을

요청합니다! ☎1366

온열질환 발생 주의

- ◆ 온열질환은 열에 장시간 노출될 경우 발생하는 질환으로 두통, 어지럼, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상이 나타납니다.

구 분	주요 특성
열사병 (Heat stroke)	<ul style="list-style-type: none"> • 고열(>40℃) • 건조하고 뜨거운 피부(땀이 나는 경우도 있음) • 의식을 잃을 수 있음(중추신경 이상) * 신속한 조치를 취하지 않으면 사망에 이를 수 있음
열탈진 (Heat exhaustion)	<ul style="list-style-type: none"> • 땀을 많이 흘림(≤40℃) • 힘이 없고 극심한 피로(탈수 및 전해질 소실) • 창백함, 근육경련
열경련 (Heat cramp)	<ul style="list-style-type: none"> • 근육경련(어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락)
열실신 (Heat syncope)	<ul style="list-style-type: none"> • 어지럼 • 일시적으로 의식을 잃음(뇌허혈 상태)
열부종 (Heat edema)	<ul style="list-style-type: none"> • 손, 발이나 발목이 부음
기타	<ul style="list-style-type: none"> • 기타 열 및 빛의 영향 • 상세불명의 열 및 빛의 영향

- ◆ 폭염 대비 일반 건강수칙
 - 물을 자주 마십니다.
 - 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물을 자주 마십니다.
 - 시원하게 지냅니다.
 - 시원한 물로 샤워를 합니다.
 - 혈령하고 밝은 색깔의 가벼운 옷을 입습니다.
 - 외출 시 양산이나 모자 등으로 햇볕을 차단합니다.
 - 더운 시간대에는 휴식합니다.
 - 낮 12시부터 오후 5시까지의 가장 더운 시간대에는 휴식을 취합니다.



응급처치... 눈에 이물질이 들어갔을 때

- ◆ 눈에 먼지나 이물질이 들어간 경우
 - 눈을 비비지 않습니다.
 - 흐르는 물에 가볍게 씻습니다.
 - 눈에 이물질이 박힌 경우에는 억지로 빼지 않고 병원에 갑니다.
 - 화학 약품이 눈에 들어간 경우에는 흐르는 물에 오랫동안 씻은 후 병원에 갑니다.

