

# 🌡️ 뜨거운 여름, 건강하게 보내요!



더운 날씨가 계속되는 여름! 어떤 질병을 조심해야 할까요?  
건강수칙만 잘 기억하면, 건강하게 여름을 보낼 수 있어요!

# 온열질환이란 무엇인가요?

## 온열질환이란?

열에 장시간 노출될 경우 발생하는 질환으로, 두통, 어지럼증, 오심/구토, 근육 경련, 피로감, 의식저하 등의 증상이 나타나며 심할 경우 생명이 위태로워질 수 있어요.



하지만 걱정마세요! ‘그늘, 물, 휴식’을 기억하면 예방할 수 있어요.

온열질환,  
미리 알고 예방해요!

뜨거운 햇빛 아래  
오래 있으면  
안 돼요!



기상상황을 수시로 확인하고, 폭염 시에는  
야외활동을 자제하고 그늘에 머물러요.



갈증을 느끼기 전에  
물을 자주 마셔요.



오후 12~5시까지 기온이 높은 시간대에는  
시원한 곳에서 휴식을 취해요.



야외활동 시에는 밝고  
통풍이 잘되는 옷을 입어요.



# 온열질환, 이렇게 대처해요!

## 온열질환의 종류별 주요 증상과 응급조치 방법을 알아볼까요?

	정의	증상	응급조치
<b>열부종</b> 	체온이 높아지면서 혈액의 수분들이 혈관 밖으로 이동하여 부종이 발생해요.	손, 발 등에 부종 등	부종이 발생한 부위를 심장보다 높게 두어요.
<b>열실신</b> 	체온이 올라가면서 뇌로 가는 혈액이 부족해 일시적으로 의식을 잃는 경우예요.	앉거나 누워있다 갑자기 일어설 때 혹은 오래 서 있을 때, 어지럽거나 실신 등	다리를 머리보다 높게 두고, 의식이 있으면 물을 천천히 마시게 해요.
<b>열탈진</b> 	땀을 많이 흘려 수분과 염분이 부족해질 때 생겨요.	땀을 많이 흘림, 차고 축축한 피부, 근육경련, 어지럼증 등	시원한 곳에서 쉬고 물을 마셔요. 증상이 1시간 이상 지속되면 병원에 방문하여 진료를 받아요.
<b>열사병</b> 	체온조절 중추가 외부의 열 자극을 견디지 못해 그 기능을 상실한 상태예요.	건조하고 뜨거운 피부 (땀이 나는 경우도 있음), 40°C 이상, 의식장애(혼수), 심한두통, 오한, 빈맥(빠른 맥박), 저혈압, 메스꺼움, 어지러움 등	119에 즉시 신고, 환자를 시원한 장소로 옮겨 시원한 물로 적시고 선풍기 등으로 몸을 식혀줘요. * 의식이 없는 환자에게 음료를 마시도록 하는 것은 절대 금지

출처: 질병관리청, 폭염대비와 온열질환 예방을 위한 건강수칙 바로알기(2024)

# 소화기계 감염병이란 무엇인가요?



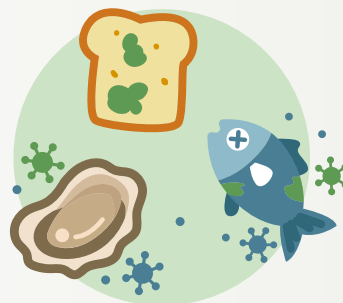
여름철에는 **고온다습한 날씨** 때문에 **음식이 쉽게 상하고**, 다양한 병원체의 증식도 활발해져 **소화기 감염의 위험이 높아져요**. 콜레라, 장티푸스, 세균성 이질 같은 질환은 세균에 의해 전파될 수 있고, **물이나 음식을 통해 간염 바이러스**가 퍼지기도 해요.

## 식생활 수칙, 이렇게 실천해요!

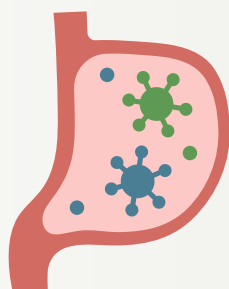
- ✓ 상수도가 아닌 지하수 등을 마셔야 하는 경우 반드시 끓여서 마시는게 중요해요.
- ✓ 채소와 과일은 깨끗한 물에 잘 씻어서 드세요.
- ✓ 소비기한이 지난 음식은 드시지 마세요. 특히 여름철에는 음식이 더 빨리 상하니 조심하세요.

## 참고

- **식중독 :**  
오염된 음식물 섭취로  
인해 발생



- **소화기계 감염 :**  
바이러스, 세균(박테리아),  
기생충 등 병원체에 의해  
발생



\* 식중독은 소화기계 감염의  
한 종류예요.

소화기계 감염은 식중독을  
포함한 더 넓은 범위의  
감염 질환이에요.

# 여름철 위생, 이렇게 지켜요!



위생을 잘 지키는 건 **여름철 감염병과 건강 문제를 예방**하는 가장 중요한 습관이에요!  
생활 속에서 실천할 수 있는 **위생 관리요령**을 함께 알아봐요!



## 1) 기침 예절

- 호흡기 감염병은 겨울철뿐만 아니라 사람들 사이에 접촉이 늘어나는 여름철에도 발생할 수 있어요.
- 기침할 때 휴지나 옷 소매 등으로 입과 코를 가려주세요.



## 2) 수면 위생

- 열대야 때문에 수면 시간이 부족해지고, 이것이 지속되면 활동력 저하 및 집중력 감소, 피로감, 불면증 등이 생길 수 있어요.
- 실내 온도는 24-26도, 습도는 50% 내외로 유지하고, 수면 1-2시간 전에 미지근한 물로 샤워를 하면 수면에 도움이 돼요.



## 3) 모기 물림 피하기

- 야외 활동할 때는 밝은색의 긴팔 옷과 긴바지를 입고, 피부 노출 부위에는 기피제를 사용해요.
- 몸을 자주 씻고, 향이 강한 향수나 화장품 사용을 자제해요.



# 손 씻기, 가장 확실한 예방법이에요!



작은 실천이 여러분의  
건강한 여름을 만들어요!

## 올바른 손씻기 6단계

1

손바닥



손바닥을 마주대고  
문지르기

2

손등



손등과 손바닥을 대고  
문지르기

3

손가락 사이



손가락을 끼고  
손가락 사이 닦아주기

4

두 손 모아



손바닥을 마주대고  
문지르기

5

엄지손가락



손등과 손바닥을 대고  
문지르기

6

손톱 밑



손가락을 끼고  
손가락 사이 닦아주기

출처: 질병관리청, 10월 15일은 세계 손씻기의 날!(2024)

더 많은 건강정보와 교육자료를 확인하세요!

교육부 학생건강정보센터 누리집 | <https://www.schoolhealth.kr>