













7월은 본격적인 더위와 장마의 시기로
코로나19의 지역사회 감염은 계속되고 있고,
여러 감염병의 위험 또한 커지는 시기입니다.



**손씻기, 마스크 쓰기 등 개인 건강관리와
적극적인 대처로 여름을 건강하게~!!**



여름철 건강관리 방법

1. 손씻기와 위장질환 예방  ➤ 손을 비누로 깨끗이 씻기 ➤ 물, 음식은 끓여 먹기	2. 물 자주 마시기.  ➤ 여름철은 땀을 많이 흘리므로 충분한 수분 을 섭취
3. 자외선차단을 꼼꼼하게!  ➤ 오전10시~오후 2시 자외선 강함, 모자, 자외선차단제 사용	4. 일광화상 예방.  ➤ 선크림 바르고 겉옷 입기. ➤ 일광화상-찬물찜질 30분
5. 실내외 온도차 적당히!  ➤ 냉방병예방 을 위해 실내외 온도차를 5℃ 정도 유지	6. 냉장고를 과신하지 말자  ➤ 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기 ➤ 의심스러운 음식은 먹지 않기
7. 일사병 조심하자  ➤ 햇볕이 강한 시간은 운동을 피하고→모자를 써요. ➤ 시원한 물을 자주 마셔요.	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 있어요.	10. 골고루 영양섭취  ➤ 음식은 골고루 먹기 ➤ 과일, 채소 등 비타민 섭취를 충분히 하자



슬기로운 방학 중 건강상태 점검

여름방학 동안 건강 살피기

- ❗ 학교에서 실시한 건강검사 결과 이상이 있었나요?
자주 아프거나 불편한 곳이 있나요?
그렇다면 여름방학을 이용해 봅시다.
방학 전에 미리 계획을 세워서 정밀검사 등 건강관리 시기로 활용하실 것을 권합니다.

- 🌱 **시력검사 결과** : 한쪽이라도 0.7이하인 아동
- 🌱 **구강검진 결과** : 충치, 충치 위험치아, 부정교합
요요정 아동은 치과에서 치료 및 상담 받기
- 🌱 **소변검사 결과** : 잠혈, 요단백, 뇨당이 나온 경우
- 🌱 **비염·축농증·편도선염·중이염** 등이 있는 학생은
이비인후과를 방문하여 치료하도록 합니다.
- 🌱 **반복되는 통증(두통, 복통 등) 질병이 의심되는
증상이 있었던 학생**은 병원진료를 권합니다.

여름방학 동안 건강한 체중 관리

- ❗ 방학 중 건강한 체중 관리

비만은 코로나 19뿐만 아니라 여러 가지 감염병의 사망률을 높이는 원인이 됩니다.
증가한 지방세포가 만성 염증을 증가시켜 면역력을 떨어뜨린다는 것이죠.

어릴 때의 습관이 평생의 건강을 좌우합니다.

건강한 체중, 건강한 면역력을 유지할 수 있도록 가정에서는 스트레칭, 요가, 거리 두기가 가능한 야외에서의 운동 등을 통해 **평소 몸을 부지런히 움직여 주고 규칙적인 생활과 적절한 식이요법**을 통해 건강한 체중을 유지할 수 있도록 신경 써주시길 부탁드립니다.

- * 열량이 높은 피자, 햄버거, 치킨, 청량음료, 아이스크림, 과자 등은 가능한 먹지 마세요.
- * 패스트푸드는 피하고 하루 3끼 식사는 밥으로 먹는 습관을.
- * 컴퓨터, 핸드폰 게임을 줄이고 운동하면서 놀아요.
(주 3~4번 30분 이상 운동)





모기를 조심해요!

모기가 걱정되는 여름입니다. 관리법을 알아볼까요?

- ✿ 문과 창에 **방충망**을 설치하기
- ✿ 살충제 및 모기향 사용 시 취침 장소를 밀폐시킨 후 사용하고 취침 전에는 **환기**하기
- ✿ 향수나 화장품은 사용을 자제하기
- ✿ **야외활동** 후 반드시 샤워를 하고 **땀**을 제거
- ✿ **2개월 미만** 영아에게는 모기 기피제 사용 **금지**
- 모기에 물렸을 때

◎ 얼음찜질

모기에 물렸을 때 물린 부위를 비누를 사용하여 씻고 얼음찜질을 해주면 가려움증 완화에 도움이 됩니다.

◎ 긁지 않기

모기에 물렸을 때 가려워 긁거나 침을 바르는 행위는 붓기를 악화시키고, 감염을 일으킬 수 있습니다. 가려워도 긁지 말고 모기약을 발라 주는 것이 중요합니다



자외선 차단제 바르기

잠깐! 자외선 차단제 바르기 전!

손목 안쪽에 소량을 발라 알레르기 발생 등 피부이상 유무를 확인한 후 사용해 주세요.

✿ 가볍게 톡톡

어른 집게손가락 한마디 정도의 양을 눈가, 입가 등을 피해 발라주세요.

✿ 최소 외출 30분 전 바르기

자외선 차단제가 스며드는 데는 30분 이상 소요되니 미리 발라 주세요.

✿ 2시간 간격으로 덧발라주기

2시간마다 덧발라주면 효과가 더 좋아요.

✿ 실내에서도 바르기

자외선은 유리창을 통해 실내로 쉽게 들어오기 때문에 집에서도 발라주세요.

✿ 세안은 꼼꼼하게 하기

자외선 차단제에는 화학성분이 있어 꼼꼼하게 씻어 내는 게 중요해요.



폭염에서의 건강관리

폭염특보가 내린 경우에는 아래의 질병이 유발될 수 있으므로 주의합니다.

질 환	증 상	응 급 조 치
일 사 병	<ul style="list-style-type: none"> * 두통, 구역, 구토, 어지럼증 * 피부가 차고 축축함. 체온은 변동 없거나 약간 높음 	<ul style="list-style-type: none"> * 시원한 장소에서 휴식을 취하고 수분 섭취 * 에어컨이 가동되는 환경에서 지내기 * 시원한 물로 샤워 또는 목욕하기
열 사 병	<ul style="list-style-type: none"> * 뜨겁고 건조한 피부 (땀이 나지 않음) * 체온 40도 이상 * 빠르고 강한 맥박, 두통, 의식저하 	<ul style="list-style-type: none"> * 그늘로 옮기고 119로 신고 * 물에 담그거나 젖은 천으로 몸을 감싸 체온 식히기 * 근육이 뻣뻣해 지는 경우 어떤 음료나 물질을 입에 넣지 않기

- ✿ 적당한 식사와 충분한 양의 물을 섭취하고 땀을 많이 흘렸을 때는 염분과 미네랄을 보충한다.
- ✿ 무더운 날씨에 야외활동을 삼가며 햇볕을 차단한다.
- ✿ 가급적 실내생활을 하고 냉방기기로 실내온도를 적정수준(26~28℃)으로 유지한다.
- ✿ 주,정차된 차에 어린이나 동물을 혼자 두지 않는다.



양말을 꼭 신겨주세요!!



여름철엔 샌들을 신으면서 양말을 신지 않고 등교하는 아이들이 많습니다.

요즘 실내화는 플라스틱 소재로 만들어져 맨살에 자극을 줘 물집이 생기기 쉽고,

땀을 흡수하지 못해서 각종 세균이 번식하기 쉽습니다.

자녀의 발 건강을 위해 실내화는 수시로 세탁하고, 양말을 꼭 신고 등교하도록 살펴주시면 좋겠습니다.