



<< 건강한 여름나기 >> 여름철 유행질환 정보 안내

전주북초등학교
2023-98호
2023.7.4.

• 주소 : 전주시 덕진구 소리로 180

• 교무실 241-5949

• FAX 241-5950

본격적인 더위와 장마가 시작되는 7월은 장마가 지나고 무더위가 시작되는 시기입니다.
건강하고 알찬 여름을 위해 자신의 건강 상태를 살피고, 건강한 생활 습관을 지켜요~~!



건강한 여름나기 이렇게 실천해요~

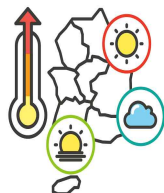


더운 시간대에는 휴식하기



- 가장 더운 시간대 (낮 12시~오후 5시)에는 휴식하기
- * 갑자기 날씨가 더워질 경우, 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

매일 기온 확인하기



- 매일 기온, 폭염특보 등을 확인하여 폭염 시 야외활동 자제하기

물 자주 마시기



- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기
- * 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취

시원하게 지내기



- 샤워 자주 하기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자)
- 헝겂하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기



무더운 여름 온열질환 조심하기

온열질환 응급조치, 이렇게 하세요!



의식이 있는 경우

시원한 장소로 이동

▼
옷을 헝겂하게 하고,
몸을 시원하게 함

▼
수분 섭취

▼
개선되지 않을 경우,
119 구급대 요청

의식이 없는 경우

119 구급대 요청

▼
시원한 장소로 이동

▼
옷을 헝겂하게 하고,
몸을 시원하게 함

▼
병원으로 후송



여름철 음식은 항상 조심!

무더운 날씨 때문에 차가운 음료나 먹지 않은 날 음식, 과일 등을 많이 섭취하게 되면 소화기관의 활동이 느려지고 장 속 세균들의 면역력이 떨어져 **장염**에 걸리기 쉬워요!

< 장염을 예방하는 방법 3 >

- ▶▶ 더운 날씨 때문에 음식이 빨리 상하게 되니 조리 후 1시간 이내로 음식을 섭취해요.
- ▶▶ 장 속 온도를 낮게하는 차가운 음료, 아이스크림, 과일 섭취를 줄여 장염을 예방해요 !
- ▶▶ 손발을 깨끗이 씻고 식후 양치를 하는 습관으로 세균번식을 막고, 과한 운동이나 수면 부족은 면역력을 약하게 하니 규칙적인 생활습관으로 무더운 여름을 보내요.





여름철 모기 대처법



야간활동자제

모기는 야간에 활발하게 활동하므로
해질녘에서 새벽까지 야간 활동 자제



밝은 색 옷 입기

모기는 어두운 색을 좋아하므로
야외 활동 시 밝은 색의 옷 착용



기피제와 살충제 사용

상처나 얼굴 주변을 피해서
의약품으로 허가된 기피제 사용

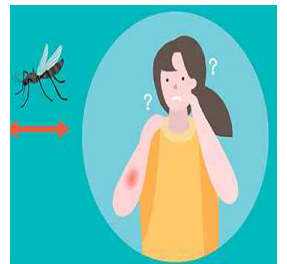


방충망 정비

실내로 모기가 침입하지 못하도록
방충망에 틈이 없는지 반드시 점검

물렸을 때 대처법

- ♥ 물린 부위를 비누로 깨끗이 씻는 것이 우선입니다.
- ♥ 가려워도 가능한 만지거나 긁지 말고, 찬찜질로 붓기, 가려움증 가라앉혀요.
- ♥ 물린 부위에 침을 바르지 않습니다.
- ♥ 심하게 붓고 물집이 생기면 항히스타민제(알러지약) 복용 또는 병원 치료를 받아요.

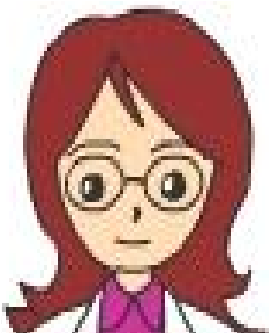


헤르페스성 구내염 유행

유아기~초등 저학년에게서 발생할 수 있는 헤르페스성 구내염이 유행중입니다. 증상을 확인하시고 빠른 진료 및 전염력이 있는 질병이오니 학생들의 안전한 학교생활을 위해 참고해주세요.

대표 증상

고열과 탈수	편도염 증상	구내염	구토, 설사, 복통
40도 이상의 고열	목구멍이 따갑고, 편도가 심하게 부어 삼킴이 어려움.	입 안 수포와 발진	면역력 저하로 인한 소화기 증상



< 예방 및 건강관리방법 >

1. 탈수예방, 편도부종완화를 위한 차가운 음료(아이스크림)를 섭취하고 40도이상의 고열, 섭취를 못하는 경우 입원 후 수액치료 권고
2. 전염성이 있으니 등교중지 후 격리공간에서 면역력 회복

2023. 7. 4.

전주북초등학교장