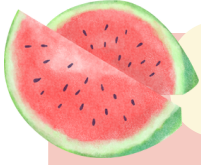




7월 지곡 보건소식지



7가지 여름철 건강수칙

1. 수분을 잡아라!

야외활동이 많거나 땀을 많이 흘린 경우 수분을 섭취해 줍니다.
얼음물보다는 미지근한 물이 좋습니다.

2. 청결하도록 노력하자!

외출 후 손을 깨끗이 씻어야 합니다.
물, 음식은 끓이거나 익혀먹어야 합니다.

3. 냉장고를 과신하지 말자!

일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기하여야 합니다.

4. 일광화상에는 찬물 찜질!

잔열을 제거해 추가적인 피부 손상을 막아줍니다.
얼음찜질은 화상으로 손상된 피부에는 알맞지 않습니다.

5. 실내외 온도차는 적당히!

냉방병 예방을 위한 실내외 온도차는 5°C 정도를 유지해야 합니다.

6. 일사병을 조심하자!

운동할 때 1시간마다 2~4잔의 수분을 섭취해주어야 합니다.
챙 넓은 모자와 선글라스를 착용하는 것이 좋습니다.

7. 찬 음식, 자극적인 음식 삼가기!

체온에 민감한 장의 기능이 떨어져 설사를 유발할 수 있습니다.



폭염대비 건강관리

1. 일광화상

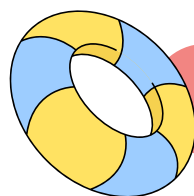
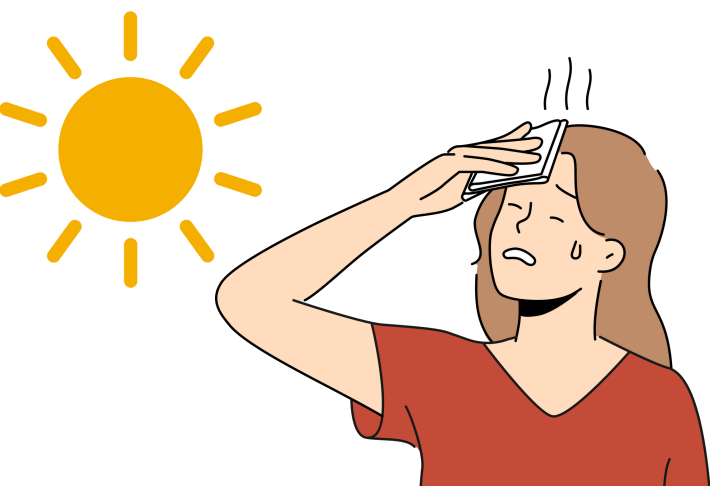
: 햇볕에 노출되어 피부가 빨갛게 붓고 물집이 생기기도 하며 가려움이 있음

2. 일사병

: 뜨거운 직사광선에 노출돼 땀을 많이 흘려 인체 내 염분과 수분이 고갈, 체온이 비정상적으로 올라가 두통, 메스꺼움, 구토, 식욕부진, 근육경련 증상이 있으며 심한 경우 의식을 잃기도 함

3. 응급처치는 어떻게?

- 1) 일광화상이 생긴 경우 차가운 물로 찜질하여 열을 식히고 물집이 터지지 않게 합니다. 심한 경우 병원치료가 필요합니다.
- 2) 일사병 증상의 경우 일단 시원한 곳으로 옮긴 후 다리를 높게 하여 뇌로 가는 혈액순환을 원활하게 해줍니다. 찬찜질과 함께 몸을 마사지 해주면서 빨리 병원에 가야 합니다.



물놀이 안전수칙

1. 수영을 하기 전 반드시 준비운동, 구명조끼를 착용해야 합니다.
2. 물에 들어갈 때는 심장에서 먼 부분부터 들어갑니다.
3. 소름이 돋고 피부가 당기는 느낌이 들 때는 몸을 따뜻하게 하고 휴식합니다.
4. 물이 갑자기 깊어지는 곳을 주의합니다.
5. 건강상태가 좋지 않을 때, 공복일 때, 식사 직후에는 수영하지 않습니다.
6. 수영능력 과신은 금물, 무모한 행동을 하지 않습니다.
7. 호수나 강에서 혼자 수영하지 않습니다.
8. 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고 즉시 119에 신고합니다.
9. 구조 경험이 없는 사람은 무모하게 뛰어들지 말아야 합니다.
10. 가급적 튜브, 장대 등 주위 물건을 이용해 안전하게 구조합니다.



심폐소생술



하임리히법

4분의 기적! 심폐소생술



- > 심정지 환자에게 가슴압박만 실시해도 생존율이 높아집니다.
- > 일반인은 가슴압박 소생술 시행
- > 인공호흡을 할 수 있는 구조자 혹은 의료인은 인공호흡이 포함된 심폐소생술을 실시합니다.



* 이물질로 숨을 못 쉬는 환자의 경우

- ① 우선 119에 신고
- ② 환자의 견갑골 사이를 세게 5회 두드림(등 두드리기)
- ③ 환자 뒤에서 주먹을 환자의 **명치와 배꼽 중간 지점**에 두고 다른 손으로 감싼 후 위로 밀쳐올리기를 시행 (폐에 남아있는 공기를 밀어올려 기도를 막고있는 이물질을 제거하기 위함)
- ④ 의식이 소실될 경우 환자를 재빨리 눕혀 심폐소생술 실시

2024.06.28

전주지곡초등학교장(직인생략)