



# 7월 보건소식



우) 55127 전주시 완산구 구이로 1979

063) 221-8097(교무실), 224-5975(행정실)

7월은 본격적인 더위와 장마가 시작되지만 즐거운 방학이 있어 가슴이 설레는 시기이기도 합니다.  
개인 위생관리와 각종 안전사고에 유의하면서 건강한 여름을 보냅시다^^

## 여름철 건강관리 수칙

<b>1. 수분을 잡아라</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- 야외활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분섭취</li> <li>- 얼음물보다는 미지근한 물</li> </ul>	<b>2. 청결하도록 더 노력하자</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- 외출 후 손 깨끗이 씻기</li> <li>- 물 음식은 끓이거나 익혀 먹기</li> </ul>
<b>3. 냉장고를 과신하지 말자</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기</li> </ul>	<b>4. 일광화상에는 찬물 찜질</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- 차가운 우유나 찬물로 찜질</li> </ul>
<b>5. 실내외 온도 차는 적당히</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5°C 정도 유지</li> </ul>	<b>6. 일사병을 조심하자</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- 운동할 때 시간마다 2~4잔</li> <li>- 챙 넓은 모자와 선글라스</li> </ul>
<b>7. 꼼꼼히 자외선 차단</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- 오전 11시~ 오후 3시까지 자외선이 가장 강함</li> <li>- 자외선 차단제 사용 (2~3시간마다 덧바르기)</li> </ul>	<b>8. 열대야 극복하기</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- 실내온도는 항상 26~28°C 유지</li> <li>- 취침 전 과식 피하기</li> <li>- 따뜻한 물로 목욕</li> </ul>

## 온열질환 예방

### 온열질환이란?

온열질환은 **열로 인해 발생하는 급성질환**이에요. 뇌의 시상하부가 체온을 조절하는데, 35도 이상의 폭염에 장시간 노출되면 시상하부가 제 기능을 하지 못하게 돼요.

### 온열질환의 주 증상은?

		
<b>열사병</b>	<b>일사병</b>	<b>열실신</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>·체온 40도 초과</li> <li>·두통, 오한</li> <li>·중추신경 이상으로 땀이 나지 않으며, 혼수상태에 빠질 수 있음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·체온 40도 이하</li> <li>·근육경련, 구토</li> <li>·극심한 피로</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·어지러움</li> <li>·일시적으로 의식을 잃을 수 있음</li> </ul>

### 온열질환 예방하기

- 매일 기온을 확인해서 햇빛이 강한 낮에는 외출을 피해요.
- 물이나 음료수를 자주 마셔요.
- 그늘에서 충분한 휴식을 취해요.
- 시원하게 지내기 위해 헐렁하고 밝은 색의 가벼운 옷을 입어요.

## 냉방병 관리

### 냉방병의 원인

실내(교실)와 밖의 온도차가 섭씨 5~8도 이상 지속되는 환경에서 장시간 머물 때 나타납니다.

갑작스러운 환경 온도의 저하

피부에 가까운 혈관을 급속도로 수축

혈액순환 장애

두통, 소화불량, 몸살, 면역력 저하 등을 초래

또한 냉방병은 레지오넬라균 등 미생물의 침입에 의해서 발병하게 되는데 대형에어컨을 사용하는 곳에서는 에어컨과 연결된 수로에서 자라나 인체에 침입하여 냉방병을 발병시키기도 합니다.

### 냉방병 예방을 위한 생활수칙

1. 에어컨 필터를 자주 청소하여 청결을 유지한다.
2. 실내, 실외 온도차를 5도 이내로 하고, 냉방 중 2시간 마다 5분정도는 환기를 시킨다.
3. 에어컨 바람을 피부에 직접 쐬지 않도록 한다.  
(무릎 담요로 배를 감싸주세요.)
4. 카페인 많이 든 커피나 청량음료 대신 따뜻한 물이나 차를 수시로 마셔 수분을 충분히 섭취하고 비타민이 많이 든 제철 과일을 자주 섭취한다.
5. 규칙적인 운동은 필수이다.

## 모기를 조심해요

### 모기 매개 감염병 예방

			
흰줄숲모기	얼룩날개 모기류	작은 빨간집모기	빨간집모기
자카리아스 감염증 덴기열, 황열	말라리아	일본뇌염	웨스트나일열

### 예방법

- ① 집 주변 고여 있는 물 없애기  
- 화분받침, 페타이어, 인공용기 등 고인물 제거
- ② 짙은 향수나 화장품 사용 자제
- ③ 야외활동 시 밝은 색의 긴 옷 착용
- ④ 모기퇴치제 올바르게 사용하기
- ⑤ 과도한 음주 자제하기
- ⑥ 야외활동 후 반드시 샤워하고 땀 제거하기
- ⑦ 잠들기 전, 집안 점검하기  
- 모기 살충제, 모기향 등 사용 후 반드시 환기  
- 구멍난 방충망 확인 및 모기장 사용

### 모기 기피제 사용 시 주의사항

- 1) 기피성분으로 DEET, Icaridin(picardin), eucalyptus oil(PMD), IR3535 등이 함유된 스프레이 또는 바르는 모기 기피제 준비해 주세요.
- 2) 허용량을 초과하지 않도록 노출된 피부나 옷에 얇게 바르고, 눈이나 입, 상처에는 사용하면 안 됩니다.
- 3) 야외 활동 시 주로 사용하고, 건물 내에 들어와서는 바른 부위를 물로 깨끗이 세척해 주세요.  
\* 약효는 주로 3~4시간 정도 지속
- 4) 어린이의 손에 닿지 않는 곳에 보관해 주세요.

2023. 7. 3.

전주문정초등학교장