



열사병을 막는 여름방학 생활 수칙

* 무더운 여름, 온열질환 발생주의!

온열질환은 **열로 인해 발생하는 급성질환**으로
고온 환경에 장시간 노출 시, 두통, 어지럼증,
근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고,
방치 시, **생명을 위협하는 질병**으로 대표적인
질환으로는 열사병과 열탈진이 있습니다.



* 온열질환으로 인한
사망자의 추정 사인은
대부분 열사병!

* 폭염대비 건강수칙 3가지

1. 물 자주 마시기
: 갈증을 느끼기 전에 수시로 물을 마셔야 해요.
하루 6~8잔 이상을 권장해요.
2. 외출은 오전·오후 늦게
: 한낮(오전 11시~오후 3시) 외출은 피하고, 부득이
하게 외출할 땐 모자, 양산을 챙겨요.
3. 시원한 옷차림 & 쉬는 시간 확보
: 통풍 잘되는 옷, 밝은색 옷을 입고, 실외 활동 후
에는 반드시 그늘에서 쉬어야 해요.

* 만약 친구가 어지럽고 구토를 한다면?

- ▶ 시원한 곳으로 옮기고, 옷을 느슨하게 해주며 물
을 조금씩 마시게 하세요.
- ▶ 증상이 지속되면 즉시 119에 도움 요청하세요.

건강한 여름방학 보내는 방법

“여름방학 동안 잘 쉬는 것도 중요하지만,
방학은 몸과 마음을 건강하게 지키는
생활 습관을 만들어보는 소중한 시간이에요.”

* 하루 5가지 건강 습관 도전!

- ▶ 물 5컵 이상 마시기
- ▶ 하루 30분 이상 움직이기
- ▶ 채소나 과일 한 가지 먹기
- ▶ 스마트폰 2시간 이하로 사용하기
- ▶ 밤 10시 전에 잠자기

* 안전하고 건강한 방학 스스로 만들어요!

① 개인 위생수칙 준수

+ 올바른 손씻기, 기침예절, 마스크 착용 등 생활화하기

② 건강한 생활 습관

+ 충분한 수면과 균형 잡힌 식사로 면역력 유지하기
+ 알레르기 정보 선생님께 알리고, 원인식품 피하기

③ 비만 예방 실천

+ 건강한 식단으로 초가공식품 섭취 줄이기



④ 안전사고 예방

+ 야외 활동 시 안전장비 착용 등 안전수칙 준수하기
+ 사고 발생 시 응급조치 후 119 신고로 도움 요청하기

* 여름에 왜 물을 자주 마셔야 할까요?

“여름엔 날씨가 더워서 땀이 많이 나요.
땀을 흘리면 몸속의 물과 소중한 영양분이 함께
빠져나가요. 물을 마시지 않으면 머리가 아프고,
어지럽거나 기운이 없어질 수 있어요.
또한, 갈증을 느낄 땐 이미 몸이
조금 탈수 상태일 수도 있어요!”