



8월 보건소식지

No.6

2024년 8월

담당자: 보건교사

학부모님 안녕하세요?

이번 여름도 무더운 날씨 속에서 7월이 마무리 되며 신나는 여름방학이 다가오네요. 시원한 바람이 불어오기를 기대하지만 여전히 덥고 습한 날들이 이어질 것으로 예상됩니다.

즐거운 여름방학에 가족들과 나들이를 다녀오겠지만 야외활동 시 아이들 외상이 걱정되는 것은 사실입니다. 여름이 점점 더 뜨거워지는 8월, 다양한 상처별 응급처치 방법을 안내합니다.



기본 응급처치 방법

☆ '찰과상과 열상' 이란?

찰과상: 마찰에 의해 피부 표면이 긁힌 상처

열 상: 외부 자극에 의해 피부가 찢어진 상처

• 상처 주변을 깨끗이 하고 지혈하기

먼저 상처 주위 이물질을 제거하는 것이 중요합니다. 이물질을 제거하고 깨끗한 손수건이나 소독한 거즈로 상처 부위를 눌러 지혈합니다.

• 연고바르기

연고(항생제가 함유된 연고/ex 후시딘)를 발라 상처가 낫는데 도움을 주어야 합니다.

• 밴드 붙이기

상처 보호를 위해 밴드를 붙이거나 붕대로 감쌉니다.

☆ 화상

: 피부가 뜨거운 열기에 손상을 입은 것

• 차가운 물로 식히기

화상 부위를 흐르는 차가운 물에 15~20분 정도 식힙니다.

• 물집 터뜨리지 않기

물집은 세균의 침입을 막아주고 물집 안에는 새 피부가 돌아나는데 도움이 되는 성분이 들어있기 때문에 함부로 터뜨리지 않습니다.

• 화상부위 보호하기

화상 연고를 바르고 화상 부위를 멸균 거즈나 천으로 덮습니다.

☆ '염좌' 란?

: 인대가 외부 충격에 의해 손상된 상태

• Rest 휴식

손상된 부위가 더 악화되지 않도록 다친 부위를 움직이지 않습니다.

• Ice 냉찜질

얼음, 차가운 물수건을 대어 부기와 내부 출혈을 완화시킵니다.

• Compression 압박

부종이 악화되는 것을 막기 위해 붕대로 심장 먼 곳에서 가까운 곳으로 감아줍니다.

• Elevation 올리기

다친 부위를 심장보다 높게 올려 부기가 가라앉을 수 있도록 합니다.

☆ 눈에 이물질이 들어갔을 때

• 물로 씻어내기

눈 주위를 물로 씻어 내어 눈 주위에 묻어있는 이물질을 제거합니다. 이 때 물이 눈 안쪽에서 바깥쪽으로 흐를 수 있게 씻어냅니다. 눈을 절대로 비비거나 문지르지 않습니다.

• 물에 담그기

대야나 세면대에 물을 담아 얼굴을 담그고 눈을 깜박거리어 이물질을 씻어냅니다.

• 이물질이 제거되지 않은 경우에는

눈을 감거나 안대를 하고 병원에 갑니다.



감염병 예방

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- 개인물병 및 개인수건 위생관리 철저히 하기
- 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 기침하기
- 하루 최소 3회, 매회 10분이상의 실내 환기하기
- 씻지 않은 손으로 눈,코,입 만지지 않기
- 발열, 기침 등 감염병 의심 증상이 있는 경우 의료기관에서 진료받기
- 감염병 확진시 담임교사에게 연락하고 등원하지 않기