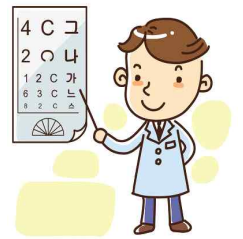


## 여름방학 동안 건강 살피기

학교에서 실시한 검사 결과 이상이 있었으나 아직 병원에 못 갔나요? 자주 아프거나 불편한 곳이 있었나요? 그렇다면 여름방학을 이용하여 진료를 받아보세요.

- **시력검사 결과** : 한쪽 눈이라도 0.7이하인 어린이는 안과 진료를 권합니다.
- **구강검진 결과** : 충치, 실런트(치아홈 메우기), 요요정 아동은 치과에서 치료 및 상담 받기를 권합니다.
- **소변검사 결과** : 잠혈, 요단백, 요당이 나온 경우는 재검받기 바랍니다.
- **비염·축농증·편도선염·중이염** 등이 있는 학생은 이비인후과를 방문하여 치료하도록 합니다.
- **반복되는 증상이나 통증**(두통, 복통 등)이 있었던 아동은 방학 때 병원 진료를 받아 보세요.



## 여름철 주의해야 할 감염병

각종 안전사고에 유의하며 개인위생관리와 규칙적인 생활을 통해 건강한 여름을 보내시기 바랍니다.

### ● 수인성·식품 매개 감염병

오염된 물이나 음식을 통해 전파되며, 대표적인 질병으로는 살모넬라균 감염증, 장병원성대장균 감염증 등이 있습니다. 연휴·휴가기간에 단체모임 및 국내외 여행 기회 증가에 따라 집단발생이 많이 발생 할 수 있으니 각별히 주의해야 합니다.

### ● 비브리오패혈증

오염된 어패류를 생식하거나 상처 난 피부가 오염된 바닷물에 접촉 할 때 감염되는 감염증입니다. 일반적으로 해수 온도가 18℃ 이상 상승하는 5~6월경 첫 환자가 발생합니다. 특히 만성간질환자, 당뇨병, 알콜 중독자 등의 기저질환을 가진 고위험군이 비브리오패혈증균에 감염될 경우 치사율이 높으므로 더욱 주의해야 합니다.

### ● 진드기 매개 감염병

더위를 피해 산으로 야외활동이 많아지는데, 풀숲에는 항상 진드기가 있기 때문에 주의해야 합니다. 진드기로 매개 하는 대표적인 감염병은 쯔쯔가무시증과 중증열성혈소판감소증후군(SFTS)이 있습니다.

### ● 일본뇌염

여름철 주의해야 할 또 하나의 감염병은 모기 매개감염병입니다. 매개모기에 물리면 전파되는 감염병으로 말라리아, 일본뇌염 등이 대표적입니다

## 안전한 물놀이 수칙

- ① 수영을 하기 전에는 반드시 준비운동 및 구명조끼를 착용합니다.
- ② 물에 들어갈 때는 심장에서 먼 부분부터 들어갑니다. (다리→팔→얼굴→가슴)
- ③ 소름이 돋고 피부가 당겨질 때에는 몸을 따뜻하게 감싸고 휴식을 취합니다.
- ④ 물이 갑자기 깊어지는 곳은 특히 주의합니다.
- ⑤ 건강상태가 좋지 않을 때, 배가 고플 때, 식사 후에는 수영을 피합니다.
- ⑥ 자신의 수영능력 과신은 금물, 무모한 행동을 하지 않습니다.
- ⑦ 장시간 무리하게 수영을 하지 않도록 하고, 호수나 강에서 혼자 수영을 하지 않습니다.
- ⑧ 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고 즉시 119에 신고합니다.
- ⑨ 구조 경험이 없는 사람은 다른 사람을 구조하기 위해 함부로 물에 뛰어들지 않습니다.
- ⑩ 어른이나 안전요원이 있는 곳에서 물놀이를 합니다.



## 폭염시 건강관리법



물은  
자주 마시고



항상  
시원하게



휴식은  
충분하게



매일매일  
기상정보 확인

### ◎ 일광화상

햇볕에 노출되어 피부가 빨갛게 붓고 물집이 생기기도 하며 가려움이 있는 질환입니다.

☞ 일광화상이 생긴 경우 찬물로 찜질하여 열을 식히고 물집은 터지지 않게 하고 심한 경우 병원치료를 합니다.

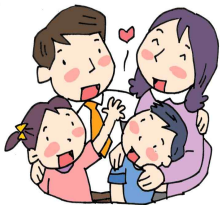
### ◎ 일사병

뜨거운 직사광선에 노출 돼 땀을 많이 흘려 인체 내 염분과 수분이 고갈되어 체온이 비정상적으로 올라가 두통, 메스꺼움, 구토, 식욕부진, 근육경련 증상이 있으며 심한 경우 의식을 잃기도 하는 질환입니다.

☞ 일사병 증상의 경우 시원한 곳으로 옮겨 다리를 높게 하여 뇌로 가는 혈액순환을 원활하게 하고, 찬찜질을 하면서 빨리 병원으로 옮기도록 합니다.

\*\*\* 뜨거운 햇볕 아래 심한 신체활동이나 운동은 삼가는 것이 예방차원으로 무엇보다 중요합니다.

## 여름방학 성범죄 예방 교육



부모님께서서는 자녀가 다니는 학원을 가보시고, 오가는 동안 외진 곳이나 주변에 위험한 요소는 없는지 꼭 살펴주시기 바랍니다.

- 자녀가 외출을 할 때, 행선지와 동행인을 꼭 이야기하도록 하고, 파악해 주세요.
- 학원이나 학교를 오가는 동안 혼자 다니게 하지 말고 친구들과 함께 다니도록 해주세요.
- 민박, 펜션 등 피서지 숙소의 문단속을 철저히 합니다.
- 학원이나 학교 활동 후에는 운동장, 놀이터에서 혼자 놀지 말고 즉시 귀가하도록 지도해 주세요.
- 피서지에서는 개인행동을 하지 않고 꼭 어른과 함께 행동하도록 해주세요.
- 직장일로 자녀를 혼자 두실 경우, 언제든지 자녀가 도움을 요청할 수 있는 연락처를 메모해 주세요.
- 카메라, 스마트폰 렌즈 등 반짝임이 느껴지면, 몰래카메라 여부를 확인하세요.
- 불쾌한 성적인 접촉이나 상황에 직면했을 때는 거부 의사를 확실하게 표시합니다.
- 모르는 사람과 대화를 나눴거나 호의를 베풀어줘 감사하다며 음료수나 음식 등을 권할 경우 정중히 사양합니다.
- 평소 112 웹을 내려 받거나 SOS 국민 안심서비스에 가입해 둡니다.

## 냉방병 예방하기

냉방병은 실내와 밖의 온도차가 5~8도 이상 지속되는 환경에서 장시간 머물 때 나타납니다.

갑작스러운 온도의 저하는 피부에 가까운 혈관을 급속도로 수축시키는데, 이로 인하여 **혈액순환 장애**가 생기고 **두통, 소화불량, 몸살, 면역력 저하** 등이 일어나게 됩니다. 따라서,

- 에어컨을 청소하여 청결을 유지한다.
- 실내, 실외 온도차를 5도 이내로 하고, 냉방 2시간마다 5분 정도는 환기를 시킨다.
- 에어컨 바람은 피부에 직접 쏘지 않도록 한다. (무릎담요로 배를 감싸주세요.)
- 카페인 많이 든 커피나 청량음료 대신 따뜻한 물이나 차를 수시로 마셔 수분을 충분히 섭취합니다.
- 규칙적인 운동은 전신의 혈액순환을 돕습니다.

