

이제 본격적인 여름이 시작되고 즐거운 여름방학도 기다려지는 7월입니다.

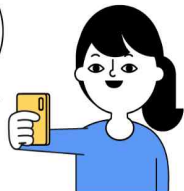
여름철은 물놀이 안전사고와 식품매개 감염병의 위험이 커지는 계절입니다. **개인위생관리를 더욱 철저히 하고 각종 안전사고에 유의하며**

**건강한 여름을 보내도록 해야겠습니다.**

또한 《일상에서의 생활 속 거리두기》 실천으로 코로나19 감염병의 유행을 차단하도록 우리 모두 함께 노력해요.

“  
코로나19 감염 예방을 위해  
자연환기가 잘 안되는 **실내에서는**  
★ **마스크를 필수로 착용**해 주세요!  
”

★ 거리는 멀어져도 마음은 가까이 합니다.



엄마!  
오늘은  
어떻게 지내셨어요?

모이지 않더라도  
가족, 가까운 사람들과 자주 연락합니다.

## 여름철 건강관리 이렇게 해요

### 1. 수분섭취를 충분히 하자



☞ 야외활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분섭취(미지근한 물)

### 2. 청결하도록 더 노력하자



☞ 외출 후 손 깨끗이 씻기  
☞ 물, 음식은 끓이거나 익혀 먹기

### 3. 냉장고를 과신하지 말자



☞ 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기

### 4. 일광화상을 입었다면 찬물 찜질해요



☞ 차가운 우유나 찬물 찜질

### 5. 일사병을 조심하자



☞ 운동할때 시간마다 2~4잔  
☞ 챙 넓은 모자와 선글라스

### 6. 꼼꼼히 자외선 차단



☞ 오전 11시~ 오후 3시까지 자외선이 가장 강함  
☞ 자외선 차단제 사용 (2~3시간마다 덧바르기)

### 7. 열대야 극복하기



☞ 실내온도는 항상 26~28℃ 유지  
☞ 취침 전 과식 피하기  
☞ 따뜻한 물로 목욕

### 8. 찬 음식이나 자극적인 음식은 삼가자



☞ 체온에 민감한 장의 기능이 떨어져서 설사를 유발하므로 차가운 음식 주의하기

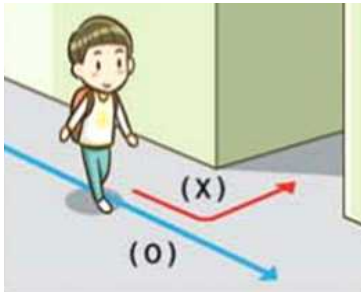
## 성희롱·성폭력 없는 건강한 여름 보내기

어린이대상 범죄 중 성범죄는 피해 아동에게 오랜 기간 상처와 후유증을 남기는 심각한 범죄행위입니다.

또한 13세 미만 아동들이 성범죄 피해를 당하는 장소는 '사람이 많이 다니는 곳'으로 아파트 단지 내, 피해자와 가해자 공동 주거지, 길 또는 도로, 가해자의 집 등입니다.

즉, 주변에 사람이 많은 적든 아이가 자발적으로 따라오는 것처럼 만들 수 있는 방법을 가지고 있다는 것입니다.

도움을 요청하는 척, 친한 척, 착한 척 하며 접근하는 그루밍(grooming)수법에 주의해야합니다.



» 집에 혼자 있을 때는 이렇게 해요.

- 창문과 현관문을 잘 잠급니다.
- 밤에는 여럿이 있는 것처럼 등을 모두 켜 둡니다.
- 혼자 있을 때는 누구도 집에 들이지 않습니다.
- 도와줄 수 있는 이웃, 친척의 전화번호를 알아둡니다.



» 집 밖에서는 이렇게 해요.

- 인적이 드문 곳, 어두운 골목길로 다니지 않습니다.
- 밤에는 불 켜진 집의 문을 힘껏 두드려 도움을 청합니다.
- 공중 화장실은 친구나 어른과 함께 갑니다.
- 친구 집에 친구가 없으면 들어가서 기다리지 않습니다.
- 위험에 처하면 사람이 많은 곳으로 도망갑니다.

» 교통 수단을 이용할 때는 이렇게 해요.

- 버스, 택시, 지하철에서 잠을 자지 않습니다.
- 남의 차에 함부로 타지 않습니다.
- 택시를 타면 부모님께 휴대 전화로 연락합니다.
- 차 안에서 낯선 사람이 먹을 것을 주면 사양합니다.
- 혼잡한 차 안에서 누군가 몸을 만지면 그 자리를 피하거나 소리를 지릅니다.



## 안전한 물놀이 수칙



- 물놀이는 부모님과 함께 하고, 안전요원이 있는 곳에서 하도록 한다.
- 음식을 먹은 직후에는 물에 들어가지 않는다.
- 물 속에 들어가기 전에 반드시 준비운동을 한다. 심장에서 먼 곳부터 물을 묻힌다.  
(팔→ 다리→ 몸통 순으로)
- 물 속에서 장난치지 않고, 너무 깊은 곳이나 위험한 곳에는 절대로 들어가지 않는다.
- 만약에 사고가 났을 때는 119 및 주위사람에게 도움을 청한다.
- 눈병이나 피부병에 걸리지 않도록 수영한 후에는 몸을 깨끗이 씻는다.