



7월 보건신문



본격적인 무더위가 시작되는 7월이 왔습니다. 즐거운 방학이 더욱 기다려지는 시기이지요. 여름방학이 되면 휴가등 야외 활동 기회가 늘고, 해외여행도 증가하고 있습니다. 이에 감염병 발생 위험도 커집니다. 올바른 손씻기, 물은 끓여 먹고, 음식은 충분히 익혀 먹으며, 모기나 진드기에 물리지 않도록 주의해주세요.

① 알아보아요.

감염병 예방수칙



올바른 손씻기 등
개인위생 철저



물은 끓여 먹고,
음식은 익혀 먹기



야외 또는 야간 활동 시
팔, 다리가 긴 옷 입기



모기 기피제,
진드기 기피제 사용



해외여행 시 여행국가
감염병 정보 확인하기



출국 최소 2주 전
예방접종 맞기



해외여행 중
동물접촉 피하기



길거리 음식은 사먹지 말고,
포장된 물 마시기

방학은 건강을 점검하는 좋은 기회



평소 학업으로 치료하지 못했던 증상(잦은 복통, 비염, 어지러움 등)에 대해 병원 진료를 받아 건강관리에 힘써 주세요.

시력이 0.7이하 학생은 안과검진 후 적절한 시력 교정해주세요.

치아우식증이나 부정교합이 있는 학생은 치과 진료가 필요합니다.



아동 성범죄자의 10가지 행동유형

애정을 표현합니다.

“너 정말 귀엽게 생겼다”
“너한테 잘 어울리는 게 있는데,
보러 가자!”

선물을 이용합니다.

“경품 행사 중이야.
이름과 주소를 알려줄래?”

위급상황을 가장합니다.

“지금 엄마가 아프시데,
널 빨리 데려오래.”

도움을 요청합니다.

“이 물건 함께 들어줄래?”
“길을 좀 알려줄래?”



장난감과 게임을 이용합니다.

“새로 나온 게임기가 있어,
같이 보러 갈래?”

놀이친구를 가장합니다.

“너 심심하지? 우리 같이 놀까?”

친근한 이름을 이용합니다.

“아저씨 알지? 아빠 친구잖아,
맛있는 거 사줄게.”

온라인 채팅을 이용해 접근하기도 합니다.

“지금 놀이터로 나와.”



애완동물을 이용합니다.

“강아지가 아픈데 좀 돌봐줄래?”
“저기 고양이가 있는데 같이 보러 가자.”

전위를 사용하기도 합니다.

“어른이 따라오라면 오는 거지!”
“나 옆 학교 선생님이야”

나를 보호하는 방법

- 모르는 사람은 따라가지 않습니다.
아는 사람이라도 주의합니다.
 - 아동 성폭력의 절반 이상이 아는 사람입니다.
- 혼자 있을 때는 가족에게만 문을 열어줍니다.
- 내 몸을 다른 사람이 만지지 못하게 합니다.
 - 당당히 거절하는 표현을 합니다.
- 외출 시 부모님께 가는 곳을 상세히 말해요.
- 놀이터에서 혼자 놀지 않습니다.
- 전화번호, 주소, 이름 등 개인정보를 함부로 알려주지 않습니다.

성폭력 상담기관

전북애바리기 아동센터 063-246-1375
(의료지원, 심리지원, 상담, 법류지원, 동행지원, 행정지원)
<http://www.jbsunflower.or.kr/>

군산성폭력상담소 063-445-1366

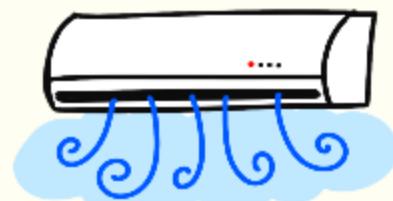
여성긴급전화 : 1366
청소년전화 : 1388
학교폭력(성폭력) 전화 : 117

어떻게 하면 건강하게 폭염을 이겨낼 수 있을까요?

1. 물을 자주 적당히 마셔요.

갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물, 스포츠음료나 과일주스를 마십니다.

- * 신장질환을 가지고 계신 분은 의사와 상담이 필요합니다.
- * 수박, 토마토, 오이 등 수분이 많은 과일을 먹는 것도 좋습니다.



2. 시원하게 지냅니다.

외출 시 햇볕을 차단하고, 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷을 입습니다.
시원한 물로 목욕 또는 샤워를 합니다.



3. 더운 시간대에는 휴식합니다.

낮 12시부터 오후 5시까지의 가장 더운 시간대에는 휴식을 취합니다.
* 여름철에는 폭염특보 등 기상정보를 매일 확인하세요.