



# 7월 보건신문



본격적인 무더위가 시작되는 7월이 왔습니다. 즐거운 방학이 더욱 기다려지는 시기이지요. 여름방학이 되면 휴가 등 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.

## ❶ 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?”

### 애완동물을 이용합니다.

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



### 친근한 이름을 이용합니다.

“아저씨 알지? 아빠 친구잖아,  
맛있는 거 사줄게.”

### 온라인 채팅을 이용해 접근하기도 합니다.

“지금 놀이터로 나와.”



### 권위를 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

전북해바라기 아동센터 063-246-1375  
(의료지원,심리지원,상담법률지원,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,로마토,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.

