



7,8월 보건 소식

배우고 익혀
바른 사람으로
자라나는 행복한 학교

7월은 본격적인 더위와 장마가 시작되면서 찬 음식을 많이 찾게 되고 변질된 음식 섭취로 인한 식중독 등 배탈, 설사가 잦아지는 때이기도 합니다. 개인 위생관리와 각종 안전사고(식중독, 전염병 발생, 물놀이 사고, 교통사고 등)에 유의하면서 건강한 여름을 보냅니다!

건강한 여름나기

물 자주 마시기



- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기
- * 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취

시원하게 지내기



- 샤워 자주 하기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자)
- 헝겊하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기

더운 시간대에는 휴식하기



- 가장 더운 시간대 (낮 12시-오후 5시)에는 휴식하기
- * 갑자기 날씨가 바뀌는 경우, 건강상태를 살펴며 활동강도 조절하기

매일 기온 확인하기



- 매일 기온, 폭염특보 등을 확인하여 폭염 시 야외활동 자제하기

이런 분들 조심하세요!



고령자 및 독거노인



야외근로자



만성질환자 (고혈압, 심장병, 당뇨, 뇌졸중 등)



어린이

여름철에는
기온, 폭염특보 등을
매일 확인하세요!

여름철 모기 대처법

모기를 피하는 방법



야간활동자제

모기는 야간에 활발하게 활동하므로 해질녘에서 새벽까지 야간 활동 자제



밝은 색 옷 입기

모기는 어두운 색을 좋아하므로 야외 활동 시 밝은 색의 옷 착용



기피제와 살충제 사용

상처나 알을 주변에 피해서 의약품으로 허가된 기피제 사용



방충망 정비

실내로 모기가 침입하지 못하도록 방충망에 틈이 없게 반드시 점검

모기에 물렸을 땐



피가 굳는 것을 막기 위해 피를 빨 때 찧을 함께 주입



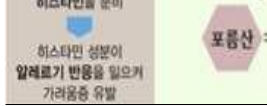
얼음 등으로 붓기를 가라앉히거나, 물린 부위를 깨끗이 씻고



48도 30초 따뜻한 수건으로 해독을 한 후,



항히스타민 연고 등을 발라 주기



사람 피부에서는 감염을 막기 위한 히스타민을 분비



히스타민 성분이 알레르기 반응을 일으켜 가려움증 유발

포름산 = 48도 이상에서 자연스럽게 해독

상처화상 2차감염 우려

아동학대 예방

- 아이의 마음을 읽는 방법 -

■ 생활 속 적절한 훈육방법, 함께 고민해 보아요

Q) 체벌과 훈육은 다른가요?

A) 체벌과 훈육은 동의어가 될 수 없습니다. 훈육은 아이의 바람직한 인격 형성을 목적으로 하는 교육을 의미합니다. 체벌은 아이를 “때려도 되고, 맞아도 되는 존재”로 인식할 수 있는 우려가 있습니다. 아동의 건강한 성장을 위해서는 아이를 부모의 소유물로 여기는 인식에서 벗어나 자녀의 소중한 인격체로 존중하는 자세가 필요합니다.

Q) 아이가 잘못했을 때 매를 들지 않는다면 버릇없는 아이가 되지 않을까요?

A) 체벌은 적절한 훈육이 아닙니다. 오히려 문제 해결을 위해 폭력적인 수단을 사용해도 된다고 배울 수 있습니다. 잘못을 알려주려는 부모의 좋은 의도와는 달리 그릇된 인식을 심어줄 수 있습니다.

■ 아이에게 이런 말과 행동을 했거나 고민해보신 경험 있으신가요?

- 아이가 자주 거짓말을 해서 따끔하게 혼내주기 위해 매를 들었어요
- 아이가 뛰어놀다 다쳐서 “왜 이렇게 가만히 있지를 못해!” 라고 야단쳤어요.
- 밥투정이 심해서 “다 안 먹으면 도깨비가 잡으러 온다.” 라고 겁을 줬어요.
- 노느라 집에 안 가겠다고 떼를 써서 그럼 혼자 두고 갈 거라고 말했어요.

⚠ 무심코 한 말과 행동, 아이에게 상처로 남을 수도 있습니다.

Q) 아이가 밥을 먹지 않는다고 해서 식사 시간마다 전쟁입니다.

A) 아이의 심리적 불안이나 욕구불만이 폭식이나 밥투정으로 표출되기도 하니 평소 아이의 상태를 살피는 게 중요합니다. 억지로 먹이려고 하면 오히려 음식에 대한 공포심이 생길 수 있습니다. 소음이나 TV 등 주의를 끌만한 요소를 없애주고, 혼자가 아닌 친구와 함께해 따라서 먹을 수 있도록 하는 것도 방법입니다.

Q) 아이와 놀이터에 가면 집에 갈 생각을 안 해요

A) 아이 입장에서는 더 놀고 싶는데 욕구가 충족되지 않으니 안 가겠다고 떼를 쓰는 게 당연합니다. 사전에 몇 시까지 놀 건지 약속하는 것이 좋아요. 중간에 “2시까지 놀기 했는데 이제 30분 남았네” 하며 시간이 흐르고 있음을 알려주세요.

성폭력 예방 교육

1. 자기주장 및 자기표현 훈련: 자기표현을 잘 할 수 있는 분위기를 조성해주세요.
2. 보호체계 구축: 피해 아동과 청소년 곁에 신뢰할 수 있는 어른이 있도록 해주세요.
3. 일상생활에서의 경계존중: 타인의 경계를 존중하고, 자신의 경계침해에 대한 민감성을 갖도록 해주세요.
4. 사소한 이야기라도 자녀의 말에 귀를 기울여주세요. (하루 동안 있었던 일, 학교/학원에서 있었던 일 등)
5. 직장일로 자녀를 혼자 두실 경우, 언제든지 자녀가 도움을 요청할 수 있는 연락처를 메모하여 주시고, 전화번호를 외우게 해주세요.

◆ 긴급전화 ◆

1388(청소년상담센터), 1366(여성긴급전화)



가정에서 지켜야 할 경계존중

- ☑ 언니(형)-동생의 옷이나 물건을 동의 없이 사용하지 않는다.
- ☑ 사용하기 전에 반드시 허락을 구한다.
- ☑ 노크를 하고 방문을 연다.
- ☑ 머리카락 엉덩이를 툭툭 치지 않는다.
- ☑ 문을 닫고 속옷이나 옷을 갈아입는다.

학교에서 지켜야 할 경계존중

- ☑ 친구에게 욕을 하지 않는다.
- ☑ 친구를 무시하거나 놀리지 않는다.
- ☑ 친구의 물건을 동의 없이 가져가거나 빼앗지 않는다.
- ☑ 친근감을 표현한다고 친구를 주먹으로 툭툭 치지 않는다.

인터넷 사용 시 지켜야 할 경계존중

- ☑ 모르는 사람에게 자신의 사진을 보내지 않는다.
- ☑ 자신의 이름·학교 명 등 개인정보를 알려주지 않는다.
- ☑ 인터넷상에서 상대방에게 욕을 하지 않는다.

휴대 전화 사용 시 지켜야 할 경계존중

- ☑ 사진을 찍고 싶을 때는 상대방의 동의를 먼저 구한다.
- ☑ 친구 허락 없이 친구 사진을 다른 친구에게 전달하지 않는다.
- ☑ 친구 휴대 전화를 마음대로 가져가서 보지 않는다.
- ☑ 상대방의 동의 없이 사진이나 동영상 SNS에 올리지 않는다.