



“가고 싶은 학교 행복한 교육공동체” 7월 보건소식

제 2016 - 125호
발송일 2016. 7. 1.
발송처 군산푸른솔초
문의전화 460-1707

무더운 날씨가 계속되고 있습니다. 서로를 배려하는 마음을 가지고 생활한다면 더위로 인한 스트레스를 조금은 줄일 수 있지 않을까요? 7~8월은 방학이 있는 기간입니다. 평소 몸에 이상이 있거나 정기 검진이 필요한 학생은 적절한 진료를 받고, 규칙적인 생활과 운동으로 건강한 여름을 보내시기 바랍니다.

방학 중 건강상태 점검

- 충치(치아우식증)가 있는 학생은 방학을 이용하여 반드시 치료를 받기 바랍니다.
- 시력이 어느 한쪽이라도 0.70이하인 학생은 안과를 방문하여 적절한 조치를 취해 주시고, 안경을 착용하고 있는 학생은 6개월마다 정기검진을 받아 정확한 교정을 하도록 합니다.
- 반복되는 증상(두통, 복통, 어지럼증 등)이나 평소 아팠던 곳이 있었다면? 방학은 검사할 좋은 기회이므로, 꼭 정확한 검사를 받아 보시기 바랍니다.

해외여행 시 감염병 주의

여행 전 준비사항

- 해외여행질병정보센터 홈페이지 (travelinfo.cdc.go.kr)에서 여행할 지역의 감염병 유행정보 확인
- 해열제, 설사약 등 구급약과 모기 기피제 준비
- 필요한 경우 예방접종을 실시하거나 예방약 복용

여행 중 주의사항

- 수인성, 식품 매개 감염병 예방을 위해 손 씻기 등 개인위생수칙 준수, 안전한 물, 익힌 음식 먹기
- 지카바이러스 등 모기매개 감염병 예방을 위해 모기에 물리지 않도록 주의(긴 소매, 긴 바지 등 착용)

여행 후

- 입국 시 설사, 발열 증상 등이 있을 경우 공항만 검역소에 신고하기
- 자신의 건강상태를 수시로 확인하여 감염병이 의심될 경우 가까운 보건소나 의료기관을 방문하여 진찰 받기

폭염 시 건강관리법

폭염 주의보

- 일 최고기온 : 33℃ 이상
- 일 최고 열지수 : 32℃ 이상
- 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때



폭염 시

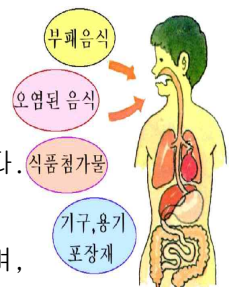
- 야외활동을 자제합니다.
- 가볍고 여유 있는 면소재의 옷을 입도록 합니다.
- 실내온도(26~28℃)를 4시간마다 확인합니다.
- 장시간 에어컨 사용을 피하고, 자주 환기를 시킵니다.
- 창문에 차단막을 설치하여 햇빛이 실내로 들어오는 것을 최대한 줄입니다.
- 규칙적으로 충분한 수분을 섭취합니다.
- 고위험군(심혈관 및 뇌혈관 질환, 만성질환이 있는 사람)의 건강상태를 수시로 확인합니다.

식중독 및 수인성 감염병 예방

- 증상:** 심한 설사, 변비, 식욕부진, 발열, 오한 등

예방법

- 음식 먹기 전, 외출 후, 용변 후 반드시 손을 깨끗이 씻습니다.
- 끓인 물이나 안전한 물을 마십니다.
- 음식은 충분히 익혀서 먹습니다.
- 조리한 식품은 신속히 먹도록 하며, 보관 시는 반드시 냉장고에 보관합니다.
- 맛이 조금이라도 이상하면 먹지 않습니다.
- 유효기간이 지났거나 보관상태가 나쁜 음식은 먹지 않습니다.
- 길거리에서 파는 불량 식품을 사먹지 않습니다.
- 쓰레기통은 뚜껑을 덮고 집 주위를 항상 깨끗이 합니다.



상황별 성폭력 예방

» 집에 혼자 있을 때는 이렇게 해요.

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



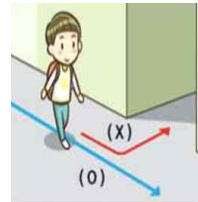
» 교통 수단을 이용할 때는 이렇게 해요.

- 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.



» 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.



» 엘리베이터를 탈 때는 이렇게 해요.

- 낯선 사람과 단 둘이 엘리베이터를 타지 않습니다.
- 엘리베이터를 탔는데 이상한 느낌이 들면 바로 내립니다.
- 엘리베이터 안에서 나한테 이상한 행동을 하면 비상벨을 누르거나 소리 지르고 저항합니다.



건강여성 첫걸음 클리닉 사업 안내

- ▶ 지원대상 : 만 12세 여성 청소년 (2013. 1. 1 - 2014. 12. 31 출생자)
- ▶ 지원내용 : 자궁경부암 예방접종 및 1:1 여성건강 상담 서비스 제공
- ▶ 지원기관 : 전국 건강여성 첫걸음 클리닉 사업 참여 의료기관 및 보건소
- ▶ 관련문의 : 군산시보건소 예방접종실

방학 중 비만 예방

비만은 그 자체가 질병이기도 하지만 대사증후군 등 기타 다른 위험한 질병을 불러오기 쉽습니다. 비만 아동은 방학 동안에 비만도를 줄이도록 적극적으로 노력을 기울이며, 정상체중을 가진 아동은 비만 예방을 위해 매일 운동하고, 고칼로리 식단을 가급적 피하는 것이 정상체중 유지와 건강 증진에 좋습니다.

- 열량이 높은 피자, 햄버거, 치킨, 청량음료, 아이스크림, 과자는 가능한 한 적게 먹으세요.
- 패스트푸드는 가능한 한 피하고 밥, 국, 김치, 나물, 과일 등을 자주 먹는 습관을 들여요.
- 컴퓨터 게임에만 열중하지 말고 집 밖에서 운동하면서 놀아요. (주 4~5회, 1회 30분 이상 꾸준히)
- 중등도, 고도비만 아동은 방학을 이용하여 전문의에게 상담을 받아 비만탈출을 위해 적극 노력해 봅시다.



모기의 습격, 현명한 대처는?

