



6월 보건소식

교무실 535-2983
행정실 535-2973
<http://kyoam.es.kr>

알림글

- ▶ 건강상태 자가진단(앱)은 등교 전 매일 아침 학생 건강상태를 확인 후 8시30분까지 제출하여 주세요. (주말, 공휴일 제외)
- ▶ 5월 23일(월) 실시한 2,3,5,6학년 학생 소변검사 실시 결과는 모두 정상입니다.
- ▶ 흡연 예방 아동극 공연을 6.2(목) 전교생이 다목적 교실에서 관람하였습니다.
- ▶ 응급처치교육을 6.29(수), 3~6학년 대상으로 다목적 교실에서 실시할 예정입니다.
- ▶ 면역력이 강하면 어떠한 병도 이길 수 있습니다. 개인위생수칙을 철저히 지키고 균형잡힌 식사 규칙적인 운동, 충분한 수면, 스트레스 관리 등으로 면역력을 높이도록 합니다.



코로나19 후유증 Q&A

- ◆ 코로나19 후유증은 얼마나 발생하고 있고 증상 지속기간은 어떻게 되나요?
 - 세계보건기구(WHO)에 따르면 확진자 대부분은 완전히 회복하지만 약 10~20%의 환자는 주요 증상이 회복된 후에도 다양한 증상을 중장기적으로 경험한다고 합니다.
 - 코로나19 후유증의 증상 지속 기간은 사람마다 다를 수 있습니다.
- ◆ 코로나19 무증상 감염자 또는 경증 환자도 후유증이 생길 수 있나요?
 - 코로나19 감염 후 무증상 및 경증이었던 환자도 회복 이후 후유증이 생길 수 있습니다.
- ◆ 소아 및 청소년도 코로나19 후유증이 있을 수 있나요?
 - 소아 및 청소년도 코로나19 감염 이후 성인과 유사한 경향의 후유증이 있을 수 있다고 보고되고 있습니다.
- ◆ 코로나19 후유증을 치료할 수 있는 방법이 있나요?
 - 코로나19 후유증에 대한 보고는 세계적으로 증가하고 있지만, 아직까지 증상을 특정하기 어려우며 현재까지 특이적인 치료법이 보고되고 있지 않습니다.
 - 시간 경과에 따라 증상이 완화되는 경향이 있으므로 현단계에서는 의료기관을 방문하여 증상에 따른 대증치료를 받으시기 바랍니다.



6월 9일은 구강보건의 날

- ◆ 만 6세가 되면 첫 영구치인 어금니가 나오는데 6세의 '6' 과 영구치의 '구'를 따서 6월 9일을 치아의 날로 정하였습니다.
- 초등학교 시기의 구강관리는 평생의 치아건강을 결정하므로 평소 건강한 생활 습관으로 꾸준히 관리해야 합니다.
- ◆ 건강한 치아를 갖기 위한 약속

	<p>▶ 식사 후 칫솔질하기 칫솔이 치아와 직각을 이룬 상태에서 이를 닦습니다.</p>
	<p>▶ 6개월마다 구강검진하기 여름방학과 겨울방학에는 치과를 방문하여 구강검진을 합니다.</p>
	<p>▶ 치아에 좋은 음식 먹기 채소와 생선 등의 음식을 자주 먹습니다.</p> <p>▶ 치아에 나쁜 음식 적게 먹기 초콜릿, 탄산음료 등</p>
	<p>▶ 건강한 생활 습관 실천하기 충분한 휴식을 취하고 영양을 골고루 섭취하기</p>

건강한 체중관리

- ◆ 비만이란 단순히 체중이 많이 나가는 것이 아니라 몸 안에 쌓인 지방이 정상보다 많은 것을 말합니다.
- ◆ 비만 왜 위험할까요?
 - 소아비만은 성인비만으로 될 확률이 높습니다.
 - 고혈압, 당뇨병 등 생활습관병에 걸릴 위험이 큼니다.
 - 외모에 대한 열등감으로 자존감이 저하됩니다.
- ◆ 소아청소년비만 예방 5계명
 - 아침 꼭 먹기
아침 식사는 하루 활동으로 열량이 전량 소비되고 성장발달과 학습능력 향상에 도움이 됨.
 - 세끼 식사를 골고루 하고 음식을 천천히 씹어 먹기
뇌에서 포만감을 느끼는데 20~30분이 걸리기 때문에 천천히 씹어 먹으면 같은 양을 먹어도 포만감을 느낄 수 있고 소화에도 좋음.
 - 채소 많이 먹기
채소는 지방질이 거의 없고 비타민과 무기질이 풍부함. 열량이 낮아 비만 예방과 치료에 효과적임
 - 매주 3번 이상 운동하기
자전거 타기나 줄넘기 등 활동량이 많은 유산소 운동이 비만 예방과 치료에 효과적임.
 - 컴퓨터와 TV는 하루에 최대 2시간만 보기
컴퓨터나 TV를 자주 보면 가만히 앉아 있는 습관이 들어 활동량이 줄어듦.

온열질환 발생 주의

- ◆ 온열질환이란 열로 인해 발생하는 급성질환(열사병, 열탈진이 대표적)입니다.
뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식저하가 나타나며 방치 시 생명이 위태로울 수 있습니다.
- ◆ 온열질환 예방

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) • 험령하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기
더운 시간대에는 휴식하기  • 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 휴식하기 * 갑자기 날씨가 더워질 경우, 건강상학번 삼피며 일동강도 조절하기	매일 기온 확인하기  • 매일 기온, 폭염특보 등을 확인하여 폭염 시 야외활동 자제하기

온열질환은 작은 실천으로 예방할 수 있습니다



여름철 올바른 환기방법

- ◆ 기본 환기 3원칙
 - 1일 최소 3회 이상 창문 열어 환기하기
 - 맞통풍이 일어나도록 문과 창문 동시에 여러개 열기
 - 냉방 중에도 주기적으로 환기하기
- ◆ 하절기 에어컨 가동 시 3원칙
 - 에어컨 가동 시 최소 2시간마다 1회 (10분 이상) 환기하기
 - 풍향은 사람이 없는 방향으로(천장 또는 벽)으로, 풍량은 가능한 약하게 설정하기
 - 대중교통, 공동이용 승합차 운영 시 창문을 지속적으로 조금 열어두기



응급처치... 온열질환 발생 시

- ◆ 즉시 환자를 그늘지고 시원한 곳으로 옮깁니다.
- ◆ 시원한 물수건으로 닦아 체온을 내려줍니다.
- ◆ 수분 보충은 도움이 되나 의식이 없는 사람에게는 절대 마시게 하면 안 됩니다.

의식이 있는 경우 시원한 장소로 이동 ↓ 옷을 험령하게 하고 몸을 시원하게 함 ↓ 수분섭취 ↓ 개선되지 않을 경우 119 구급대 요청	의식이 없는 경우 119 구급대 요청 ↓ 시원한 장소로 이동 ↓ 옷을 험령하게 하고 몸을 시원하게 함 ↓ * 의식이 없을 때 음료를 마시게 하면 질식의 위험이 있으니 주의
--	---