



7월 보건소식

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

알림글

- ▶ 전국적으로 코로나19 확진자가 급증하고 있어 재유행이 우려됩니다. 방학기간에도 코로나19 예방수칙을 철저히 지키고 코로나19 의심 증상이 있는 경우에는 병원을 방문하여 검사 및 치료를 받습니다. 확진된 경우에는 즉시 담임교사 또는 학교로 연락하여 주세요. (방역기관통보내역등록)
- ▶ 건강상태 자가진단은 개학 1주일 전부터 제출하여 주세요. (8월18일부터)
방학 중 돌봄교실, 방과후학교 참여 학생은 건강상태를 확인 후 자가진단 제출하여 주세요.
- ▶ 평소 반복되는 증상(복통, 두통, 어지럼증... 등)을 호소하는 어린이는 방학기간을 이용하여 정확한 검사 및 적절한 조치를 취하여 주세요.
- ▶ 면역력이 강하면 어떠한 병도 이길 수 있습니다. 개인위생수칙을 철저히 지키고 균형잡힌 식사 규칙적인 운동, 충분한 수면, 스트레스 관리 등으로 면역력을 높이도록 합니다.

여름철 건강관리 10계명

코로나19 대비 안전한 여름방학 보내기 6대 행동수칙

1. 개인 위생관리 철저  ▶ 손을 비누로 깨끗이 씻기 ▶ 물과 음식은 끓여 먹기	2. 수분 섭취  ▶ 여름철은 땀을 많이 흘리므로 수분 충분히 섭취하기
3. 자외선 차단 꼼꼼하게  ▶ 야외활동 시 자외선 차단제 사용하기	4. 일광화상 예방  ▶ 썬크림 바르고 겔옷 입기 ▶ 일광화상 시 찬물찜질 30분
5. 실·내외 온도차는 적당히  ▶ 냉방병 예방을 위해 실내·외 온도차를 5℃정도 유지	6. 냉장고 너무 믿지 않기  ▶ 보관기간이 지난 식품은 폐기하고 의심스런 음식은 먹지 않기
7. 일사병 조심하기  ▶ 햇볕이 강한 시간은 운동 피하기 ▶ 챙이 넓은 모자, 썬글라스 착용	8. 열대야 극복하기  ▶ 실내온도 26~28℃ 유지 ▶ 자기 전 과식 피하기
9. 차거나 자극적인 음식은 조금만  ▶ 너무 찬 음식은 장의 기능을 떨어뜨려 설사를 일으킬 수 있음.	10. 고른 영양섭취  ▶ 음식 골고루 먹기 ▶ 과일, 채소 등은 충분히 섭취하기

◆ 개인방역 6대 중요 수칙

1. 코로나19 예방을 위한 면역력 기르기
2. 올바른 마스크 착용으로 입과 코 가리기
실내 음식물 섭취 등 마스크를 벗는 시간은 가능한 짧게
3. 30초 비누로 손 씻기, 기침은 옷소매에
4. 1일 3회(회당 10분) 이상 환기
다빈도 접촉부위 1일 1회 이상 주기적 소독
5. 사적 모임의 규모와 시간은 가능한 최소화 하기
6. 코로나19 증상 발생 시 진료받고 집에 머물며 다른 사람과 접촉 최소화

◆ 개인방역 10대 보조 수칙

1. 실내 실외에서는 반드시 마스크 착용하기
2. 흐르는 물에 비누로 손을 30초 이상 꼼꼼하게 자주 씻기
3. 환기가 안 되는 밀폐·밀집·밀접 장소 방문 자제하기
4. 사람과 사람 사이, 두팔 간격 1미터 거리두기
5. 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기
6. 기침이나 재채기할 때 옷소매나 휴지로 입과 코 가리기
7. 매일 주기적으로 환기하고 자주 만지는 표면은 청소·소독하기
8. 발열, 호흡기 증상(기침이나 호흡곤란 등)이 있는 사람과 접촉 피하기
9. 방학 중에도 매일 본인의 발열, 호흡기 증상 등 건강상태 확인하기
10. 여행 자제하기



디지털 성폭력 예방 7가지 안전수칙

- ◆ 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷 링크나 파일을 클릭하지 않습니다.
- ◆ 나와 타인에 대한 개인정보를 올리거나 전송하지 않습니다.
- ◆ 타인의 동의 없이 사진, 영상을 찍지도, 보내지도 보지도 않습니다.
- ◆ 타인의 사진, 영상에 성적 이미지를 합성하지 않습니다.
- ◆ 타인의 사진, 영상을 퍼뜨리겠다고 위협하지 않습니다.
- ◆ 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 어른에게 알립니다.
- ◆ 촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때 전문기관에 도움을 요청합니다.(☎1366)

[보호자가 알아야 할 디지털성폭력 예방수칙]

- ◆ 아동의 온라인 활동에 관심을 갖고 충분한 대화를 나눕니다.
- ◆ 개인정보를 온라인에 올리거나 타인에게 전송하지 않도록 알려줍니다.
- ◆ 불법촬영, 비동의 유포, 성적 이미지 합성 등 디지털성범죄 위험성에 대해 알려줍니다.
- ◆ 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 반드시 알릴 것을 당부합니다.
- ◆ 피해 사실을 알았을 때 아동의 잘못이 아님을 알려주고 진심으로 지지해줍니다.
- ◆ 피해 사실을 알았을 때 전문기관에 도움을 요청합니다.(☎1366)



폭염 대비 건강수칙

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 더워질 경우, 건강상태를 살펴며 활동강도 조절하기

매일 기온 확인하기



- 매일 기온, 폭염특보 등을 확인하여 폭염 시 야외활동 자제하기

건강하게 체중관리하는 방법



하루 세끼 균형 잡힌 식사
아침 식사는 꼭!



에너지 함량이 높은 인스턴트
식품, 음료수 먹지 않기



음식은 천천히, 꼭꼭 씹어 먹기



채소를 충분히 섭취, 과일은 적당량 먹기



좋아하는 운동을 골라 규칙적으로 하기



일상생활 활동량 늘리기

<출처 서울대학교 의과대학 국민건강지식센터>

응급처치... 온열질환 응급처치



증상

- ✓ 고열
- ✓ 축축(땀이 많이 남)하거나 건조(뜨거운)한 피부
- ✓ 빠른 맥박과 호흡
- ✓ 두통
- ✓ 피로감과 근육경련

의식유무

없음

119 구급대 요청

의식유무

있음

시원한 장소로 이동

시원한 장소로 이동

옷을 헐렁하게 하고
몸을 시원하게 함

옷을 헐렁하게 하고
몸을 시원하게 함

수분 섭취

병원으로 후송

증상이 개선되지
않을 경우

119 구급대 요청

! 이런 분들 조심하세요!



고령자 및
독거노인



야외근로자



만성질환자
(고혈압, 심장병,
당뇨, 뇌졸중 등)



어린이