



“배움이 즐거운 행복한 학교”

7월 보건소식

발 송 일 2025. 6. 30.
부 서 교무실
문 의 432-2513

무더운 여름철 건강관리

1. 수분을 충분히 마시기



- ☞ 야외 활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분섭취
- ☞ 얼음물보다는 미지근한 물

2. 청결하도록 더 노력하기



- ☞ 외출 후 손 깨끗이 씻기
- ☞ 물, 음식은 끓이거나 익혀 먹기

3. 냉장고 과신하지 않기



- ☞ 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기

4. 일광화상, 찬물 찜질하기



- ☞ 냉수로 씻어 내거나 찬물 찜질

5. 실내외 온도차는 적당히



- ☞ 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5°C 정도 유지

6. 일사병을 조심하기



- ☞ 운동할 때 시간마다 2~4잔
- ☞ 챙 넓은 모자와 선글라스

7. 자외선 차단하기



- ☞ 오전 11시~ 오후 3시까지 자외선이 가장 강함
- ☞ 자외선 차단제 사용 (2~3시간마다 덧바르기)

8. 열대야 극복하기



- ☞ 실내온도 항상 26~28°C 유지
- ☞ 취침 전 과식 피하기
- ☞ 따뜻한 물로 목욕

9. 찬 음식이나 자극적인 음식은 삼가기



- ☞ 체온에 민감한 장의 기능이 떨어져서 설사를 유발

10. 비타민과 단백질을 챙기기



- ☞ 열량 보충으로 단백질 섭취
- ☞ 과일 채소 등 비타민 섭취

방학동안 건강상태 점검하기

♥ 학교에서 실시한 검사 결과 이상이 있었으나 아직 병원에 못 갔거나, 자주 아프거나 불편한 곳이 있었다면 방학 기간을 이용하여 병원 진료를 받아 보세요.

- **구강검진 결과:** 충치, 충치 위험 치아, 부정교합 등이 있는 경우 치과에서 치료 및 상담받기
- **소변검사 결과:** 요잠혈, 요단백, 요당이 나온 경우
- **혈액검사 결과:** 혈당, AST, ALT, 총콜레스테롤이 높게 측정된 경우
- **비염·축농증·편도선염·중이염** 등이 있는 경우 이비인후과를 방문하여 치료받기
- **반복되는 증상이나 통증**(두통, 복통 등)이 있었던 경우 방학 때 진료받기

성폭력 예방

1. 부모님께서서는 자녀가 다니는 학원을 가보시고, 학원을 오가는 동안 후미지고 외진 곳은 없는지, 주변에 위험한 요소는 없는지 꼭 살펴 주세요.
2. 학원을 오가는 동안 짝을 만들어 다니거나, 큰 길로 다니도록 알려주세요.
3. 친구나 친척 집에 다니러 갈 때도 연락처, 행선지를 남기게 하시고 귀가를 꼭 챙겨 주세요.
4. 피서지 등에서는 개인행동을 하지 않고, 꼭 어른과 함께 행동하도록 해주세요.
5. 사소한 이야기라도 자녀의 말에 귀를 기울여주세요.
6. 열쇠 목걸이는 남에게 보이지 않도록 하시고, 가방이나 소지품에 너무 큰 글씨로 이름을 기록하지 말아 주세요.
7. 음란 동영상과 사진·메일·SNS·카톡·문자 등으로 보내는 행위, 다른 사람의 몸을 훑쳐보거나 사진을 찍거나, 찍은 사진을 전송하여 공유하는 행위 등은 성폭력에 해당됩니다.

냉방병 예방 생활수칙

냉방병은 실내와 밖의 온도차가 5~8도 이상 지속되는 환경에서 장시간 머물 때 나타납니다.

갑작스러운 온도의 저하는 피부에 가까운 혈관을 급속도로 수축시키는데, 이로 인해 **혈액 순환 장애가 생기고 두통, 소화불량, 몸살, 면역력 저하** 등이 일어나게 됩니다.

- 냉방병 예방을 위한 생활수칙

1. 에어컨 필터를 자주 청소하여 청결을 유지합니다.
2. 실내외 온도차를 5도 이내로 하고, 냉방 중 2시간마다 5분 정도는 환기를 시킵니다.
3. 에어컨 바람을 피부에 직접 쏘지 않도록 합니다.



가질하는 **용기**, 함께하
6월 26일은 **세계 약학학**
청소년의 건강과 미래를 위
지름, '아니오'가 당신의 미

“혼자 고민하지 마세요. 문을 두드리세요!”

<p>청소년 1388</p> 	<p>한국약학재단동문부</p> 	<p>종교관리청장자</p>
<ul style="list-style-type: none"> · 365일 24시간 약력 상담 가능 · 약학을 관련 상담 외에도 모든 청소년 고민상담 OK 	<ul style="list-style-type: none"> · 참여연결을 통한 다양한 상담 · 다학제 중독자의 재활과 사회적귀환 지원하는 주간 재활사업과 전국 17개소 운영 · 옮기현영을 13421전화상담 · 24시 다학제 전화상담센터 	<ul style="list-style-type: none"> · 전국 보건소 및 협력하여, 무료 · 전도원, 센터 · 지역별 센터 · 각 센터의 주소

더 많은 정보와 교육자료를 확인하세요!

교육부 학생건강정보센터 누리집 | <https://www.schoolhealth.go.kr>