

# 7,8월 보건소식지

발행일 : 2025.07.02

담당: 보건교사 정승아

## 무더운 여름, 내 몸은 내가 지킨다!

### 더위를 이기자! 폭염대비 건강수칙

#### 시원하게 지내기

⇒ 얼굴이 빨개지고 어지러울 수 있어요.

시원한 그늘에서 휴식을 취해요.

⇒ 찬물수건으로 찜질하기

- 햇볕으로 인한 가벼운 화상에 도움이 돼요



#### 물 자주 마시기

⇒ 땀을 많이 흘리면 몸속 물이 부족해지는

탈수가 와요. 운동 후에는 꼭 물을 마셔주세요.

#### 더운 시간대에는 활동 자제하기

⇒ 오전 11시~오후 3시는 가장 더운 시간으로

실외 활동은 아침이나 늦은 오후 시간에 해요.

⇒ 자외선 차단제를 바르고, 모자를 써주세요.

### 식중독 예방수칙

#### ✓ 식중독이 뭐예요?

상한 음식이나 세균이 많은 음식을 먹고  
배가 아프거나 설사를 하는 거예요.  
심하면 토하고 열이 나기도 해요.



#### 여름에 더 많이 발생하는 이유는? ✓



더운 날씨에는 음식이 빨리 상하고,  
세균이 자라기 좋은 환경이기 때문이에요.

#### ✓ 식중독 예방 방법

- 음식을 먹기 전 **냄새**를 맡고,  
냄새가 이상하면 절대 먹지 않아요.
- **상온에 오래 둔 음식**은 먹지 않아요.
- 손을 깨끗이 씻고, 음식은 꼭 **익혀서 먹어요.**



외출 후, 식사 전, 화장실을 다녀온 후에는  
꼭 손을 씻어요.

## 여름인데 무슨 감기? 냉방병!!!

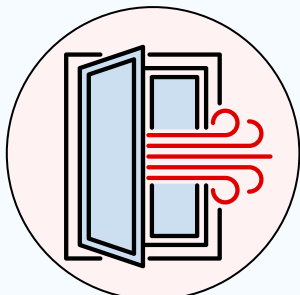
**냉방병**은 더운 여름철에 환기가 잘되지 않는  
밀폐된 공간에서 에어컨을 켜 둔 곳에 오래 있을 경우  
**감기, 두통** 등의 증상이 나타나는 것을 말합니다.



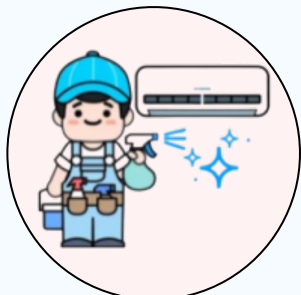
**냉방병**은 어떤 질병이 아닌,  
여러 질환을 총칭하는  
증후군의 일종!

“설사, 기침, 콧물, 피로감, 오한, 두통 등의  
증상이 있어요”

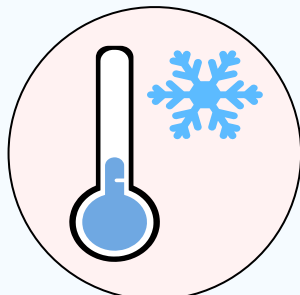
## 여름철 필수상식 냉방병 예방수칙



상쾌한 공기를 위해  
하루 3번,  
30분씩 환기하기



호흡기 질환 예방  
냉방기  
자주 청소하기



심한 온도차이는 면역력↓  
실내외 온도차  
5~6도 유지



쿨쿨 쿨쿨 감기 예방  
긴옷이나 가디건  
챙겨다니기



따스따스  
따뜻한 음식, 음료로  
몸을 따뜻하게

# 즐거운 여름방학, 건강관리 멈출 수 없다!



## 물놀이를 안전하게 즐겨요.

### 준비운동

갑자기 물에 들어가면 몸이 놀라요!  
미리미리 쪽쪽 스트레칭!

심장에서 먼 부분부터 물을 적셔요!  
(다리→팔→얼굴→가슴)

### 물 적시기

### 구명조끼

몸에 맞는 구명조끼를 착용해요.

밀기, 잠수시키기, 겁주기의  
장난은 절대 안돼요.

### 장난 X

### 깊은 곳 X

발이 닿지 않는 곳은 위험해요.



## 모기, 진드기 등 벌레 물림 예방수칙



### 야외활동 시 긴 옷, 밝은 옷 입기

- 야외활동 시 긴 상의와 하의를 입어 피부 노출을 최소화해요.
- 어두운 색의 옷은 벌레의 공격성을 높이고, 말라리아 매개 모기가 선호하므로 피해야 해요.

### 모기 등 벌레퇴치제 사용하기

- 모기기피제, 진드기 기피제 등 벌레퇴치제를 사용해요.



### 진드기 확인하고 털어내기

- 야외활동 후 진드기가 몸에 붙어있는지 꼼꼼히 확인하고 실내에 들어갈 땐 옷에 붙은 벌레를 털어요.

### 야외활동 후 반드시 옷 세탁하기 야외활동 후 샤워하기



## 온열질환 예방하기

열에 장시간 노출될 경우 발생하는 질환입니다.

**증상:** 두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식저하 등

### 열사병

고열 (40도 초과)  
건조하고 뜨거운 피부  
의식을 잃을 수 있음

### 열탈진

땀을 많이 흘림 (40도 이하)  
힘이 없고 극심한 피로  
창백, 근육경련

### 열경련

근육경련  
(어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락)

### 열실신

어지러움  
일시적으로 의식을 잃음



## 응급처치

### # 의식이 있는 경우



시원한 장소로 이동 → 옷을 헐렁하게 & 몸을 시원하게 함  
→ 수분섭취 → 개선되지 않을 경우 119 구급대 요청

### # 의식이 없는 경우



119 구급대 요청 → 시원한 장소로 이동  
→ 옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함

의식이 없을 때 음료를 마시게 하면  
질식의 위험이 있으니 주의