



7, 8월 보건소식

[교무실]063-841-3825

담당자: 보건교사 이영혜

(<http://www.namsung-g.ms.kr>)

7월은 본격적인 여름이 시작되는 달입니다.

여름기간 동안에는 장마와 무더위로 세균들이 번식하기 쉬우며, 더위가 시작되면서 찬 음식을 많이 찾게 되고 변질된 음식섭취로 인한 식중독 등 배탈설사가 찾아지는 때입니다. 또한 물놀이에 따른 각종 안전사고의 발생이 많아지는 등 더욱 건강 관리에 주의를 요하는 계절입니다. 우리 모두 항상 건강하고 안전한 생활로 건강한 여름을 보냅시다!

폭염 시 건강관리 10계명

● 폭염특보기준

종류	주의보	경보
폭염	3월~9월에 일 최고기온 33℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때	3월~9월에 일 최고기온 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

● 초미세먼지=전국이 '한때 나쁨.'

→ 오전에 집에서 나갈 때 마스크를 준비한다.

● 오존=전국이 오후 '나쁨.'

→ 오후에는 어린이, 노인, 호흡기와 심혈관 질환자는 오랜 외출 삼가고 심한 운동 피한다.

● 자외선=전국이 오전 '한때 나쁨,' 오후엔 '나쁨.'

→ 자외선 차단제 바르고 외출하고 2~3시간 마다 바르고 선글라스 꼭 쓰시고, 모자나 양산도 이용한다.

● 폭염 시 건강관리 10계명

1. 식사는 가볍게. 물은 충분히 섭취한다.
2. 땀을 많이 흘렸으면 염분, 미네랄을 보충한다.
3. 혈령하고 가벼운 옷을 입는다.
4. 야외활동을 줄이고 햇볕을 차단한다.
5. 가급적 실내에서 활동하며 냉방기기를 적절히 사용하여 실내온도를 적정수준(26~28℃)으로 유지한다.
6. 갑자기 더워지면 자신의 건강상태를 살피며 활동의 강도를 조절한다.
7. 주위 사람의 건강도 살핀다.
8. 차에 어린이를 혼자 두지 않는다.
 - 창문을 일부 열어도, 차안 온도는 급상승할 수 있음
9. 술 조심할 것.
 - 더위에 떨어진 면역력 탓에 취할 위험이 크다.
10. 응급환자가 발생하면 119에 전화하고 다음과 같은 응급처치를 한다.
 - 환자를 시원한 곳으로 옮길 것.
 - 가능한 모든 방법을 동원하여 재빨리 환자의 체온을 낮출 것.
 - 시원한 물을 마시게 할 것. 단, 의식이 없는 환자에게는 물을 먹이지 않는다.



<출처 : 국민안전처 및 코메디닷컴 뉴스>

여름철 건강관리

🐾 식중독

더운 여름철에는 상한 음식물로 인해 식중독에 걸리는 사람들이 많아집니다. 더운 날씨에는 음식이 상하기 쉬우며 일교차가 큰 날씨는 세균을 증가시키는 원인이 되므로 더욱 음식물 보관이나 관리에 신경을 써야 합니다. 보통 음식을 냉장고에 보관하며 부패되지 않을 거라고 생각하지만 냉장보관을 한다고 해서 식중독을 완전히 예방할 수 있는 것은 아닙니다. 냉장 보관 전 음식물에 묻어있던 균은 냉장고 안에서도 증식할 수 있으므로 냉장보관을 해야 하는 음식은 바로 냉장고에 보관하고, 되도록 빨리 조리해 먹도록 합니다.

증상	- 복통, 설사, 구토 - 발열 - 무기력, 식욕 감퇴
예방법	- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 올바른 손씻기 - 음식은 익혀 먹고, 물은 끓여 마시기 - 위생적으로 조리하기(조리도구 소독 등) - 설사 증상이 있는 경우 조리하지 않기



🐾 냉방병

실내와 실외의 심한 온도 차이로 인해서 몸이 적응하지 못해 걸리게 되는 병입니다.

증상	- 전신 무기력, 몸살, 어지럼증 - 소화 장애, 구역질
예방법	- 몸을 너무 덥지도 시원하지도 않게 한다. - 에어컨 바람을 직접적으로 쐬지 않는다. - 시원한 실내로 이동 시 옷이나 담요를 걸쳐서 체온의 격차를 줄인다.

🐾 일사병, 열사병

신체가 강한 햇볕에 오랜 시간 노출되면 발생합니다.

일사병 증상	- 온몸에 열(38~39℃) - 구역질 - 무기력
열사병 증상	- 40℃ 이상의 고열 - 땀이 나지 않음 - 의식 소실
예방법	- 식사는 가볍게 하고, 수분을 많이 섭취한다. - 햇빛을 차단한다. - 운동은 적절하게 한다. - 아이스크림이나 아이스크피는 오히려 수분을 뺏을 수 있기 때문에 물을 마신다.

<출처: YTN라이프, 질병관리본부>

방학 중 성폭력 예방

부모님께서서는 자녀가 다니는 학원을 가보시고, 오가는 동안 외진 곳이나 주변에 위험한 요소는 없는지 꼭 살펴주시기 바랍니다.

- 자녀가 외출을 할 때, **행선지와 동행인을 꼭 이야기하도록 하고, 파악**해 주세요.
- **방학 동안에도 학원이나 학교를 오가는 동안 혼자 다니게 하지 말고 짝을 만들어 함께 다니도록** 해주세요.
- 학원이나 학교 활동 후에는 운동장이나 놀이터에서 **혼자 놀지 말고 즉시 귀가하도록** 지도해 주세요.
- 피서지에서는 개인행동을 하지 않고 **꼭 어른과 함께** 행동하도록 해주세요.
- 직장일로 자녀를 혼자 두실 경우, 언제든지 자녀가 도움을 요청할 수 있는 연락처를 메모해 주세요.
- 카메라, 스마트폰 렌즈 등 반짝임이 느껴지면, **몰래카메라 여부**를 확인하세요.
- 불쾌한 성적인 접촉이나 상황에 직면했을 때는 **거부의사**를 표시합니다.
- 심야에 홀로 배회하는 일이 없도록 합니다. 또한 이어폰을 꽂고 음악을 들으며 걸어가는 것을 삼가 합니다.
- 민박, 펜션 등 피서지 숙박지 문단속을 철저히 합니다.
- 모르는 사람과 대화를 나눴거나 호의를 베풀어줘 감사하다며 음료수나 음식 등을 권할 경우 정중히 사양합니다.
- 평소 112 웹을 내려 받거나 SOS 국민 안심서비스에 가입해 둡니다.

스킨쉽에 대한 여자의 침묵?! 'YES'가 아니다!!!

- **남성** : 여자들은 좋으면서도 싫은 척 한다고 생각한다. 적극적인 것은 여자답지 않기 때문에...
- **여성** : 너무나 갑작스러워 놀라고 싫었다. 좋아하는 친구이기에 치한 취급 할 수 없었다.

데이트 예절 : 밤늦은 시간이나 외진 장소에서 둘만의 만남은 피한다.

온라인 성폭력 피해를 예방하기 위한 방법

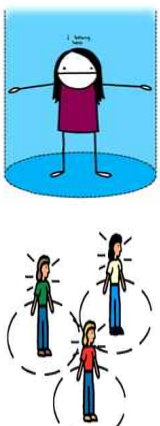
1. **개인정보 관리**는 [중성적인 ID나 대화명]을 이용
 - 비밀번호를 선택할 때 다른 사람이 쉽게 알 수 있는 번호는 피하고, 자주 바꾸며, 개인정보는 [최소한의 것만 기입]하거나 [비공개]로 합니다.
2. **당신과 이야기하는 사람을 주의**
 - 누구에게나 친절할 필요가 없습니다.
 - 원치 않는 메일에 답할 필요가 없습니다.
 - 대화에 불편함을 느꼈다면 즉시 채팅을 그만둡니다.
3. **통신에서 만난 사람을 개인적으로 직접 만나는 일은 신중!!**
 - 가능한 만나지 않고 꼭 만나야 할 경우 부모님께 말씀 드리고 공개 장소에서 만납니다.
4. **실명이나 주소, 전화번호, 사진 등을 보낼 때 주의**
 - 가능한 한 낯선 사람에게 개인정보를 주지 않는 것이 좋습니다.
5. **내키지 않는 사람과 이야기하지 마세요.**
6. **당신이 원하지 않는 것은 어떤 것도 하지 마세요.**

음란물 유통 및 사이버 성폭력 대응방법

- 메일이나 쪽지, 대화내용 등을 캡처하여 증거자료로 신고할 수 있다.
- ★ 음란정보를 신고, 삭제 하려면 - '방송통신심의위원회' 불법유통정보 신고하기 (<http://www.koscs.or.kr>)
 - ★ 음란물 유통자를 신고하려면 - '경찰청 사이버테러 대응센터' 사이버성범죄 신고하기(<http://www.netan.go.kr>)

성폭력 예방-일상 속 경계 침해 행동들

어릴 때부터 **경계를 존중하는 마음**을 지니게 되면 자신과 타인을 존중할 수 있는 사람으로 성장하게 됩니다. 또한 다른 사람의 경계를 넘어서는 행동을 하지 않을 때 성폭력 뿐 아니라 학교폭력을 예방할 수 있으며, 올바른 사회성을 기르는 데도 도움이 됩니다. 경계존중은 자신과 타인의 안전과 직결되기 때문에 일상생활에서 반드시 지켜야 하는 태도입니다.

구분	구체적인 경계 침해 사례	나의 경계 영역
물리적 경계	•동의 없이 상대방 휴대전화를 가져와서 보기 •노크하지 않고 갑자기 문 열기	
신체적 경계	•원치 않는데 만지거나 어깨 주무르기, 엉덩이 톡톡 치기 •친근감의 표현으로 손으로 치거나 발로 차기	
언어적·감정적 경계	•소리 지르기, 위협하기, 계속 전화하기 •상대방이 뭐하는지 계속 물어보기 •무작정 찾아오기, 싫다고 하는데도 계속 따라다니기	
시각적 경계	•남의 몸 몰래 엿보기 •자기 몸의 특정부위를 일방적으로 보여 주기 •음란물을 일방적으로 보여주기 •인터넷이나 SNS에 허락받지 않고 사진이나 동영상 올리기	

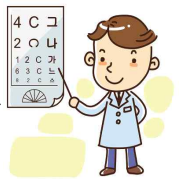
<출처: 한국양성평등교육진흥원 발간 '나의 성, 나의 인권' 재구성>

보건실 알림

- **1학년 예방접종 실시하기:** 아직까지 추가 예방접종(DTap, 일본뇌염)을 접종하지 않은 학생들은 방학을 이용하여 예방접종을 하고 접종확인서를 보건실로 제출하시길 바랍니다.

방학 중 건강점검 하기

학교에서 실시한 건강검사 결과 이상이 있거나, 자주 아프거나 불편한 곳이 있었다면 여름방학을 이용하여 미리 계획을 세워 진료를 받아보도록 합니다.



- **시력검사결과** : 한쪽이라도 0.7이하인 경우
- **구강검진결과** : 충치, 충치 위험치아, 부정교합 요교정 학생은 치과에서 치료 및 상담 받기
- **소변검사결과** : 요장혈, 요단백, 요당이 나온 경우
- **비염·축농증·편도선염·중이염** 등이 있는 학생은 이비인후과를 방문하여 치료하도록 합니다.
- 반복되는 증상이나 **통증(두통, 복통 등)**이 있었던 학생은 방학 때 병원에서 진료를 받으세요.

2019. 7. 12.

이리남성여자중학교장[직인생략]