



## 건강한 여름을 위한 생활지침 및 질병예방

7월은 본격적인 더위가 시작되면서 각종 질병과 사고에 노출되기 쉬운 시기입니다. 개인위생 관리와 각종 안전사고에 유의하면서 건강한 여름을 보냅니다!

### 규칙적인 생활

- 일찍 자고 일찍 일어나기
- 규칙적 식사와 운동하기
- 외출 후 깨끗이 씻기
- 강한 직사광선에서 오래 활동하지 않기
- 야외활동 시 모기, 뱀, 독나방, 벌 등 해충에 물리지 않기
- 집주변의 모기 서식처 제거 및 환경 깨끗이 하기

### 감염병예방을 위한 여름철 환기법

- 창문 열어 자주 환기하기
- 밀접도가 높은 공간은 더 자주 환기
- 맞통풍이 일어나도록 문과 창문 동시에 여러 개 열기
- 맞통풍을 유도하여 신선한 공기가 실내에 들어오게 하면 환기 효과를 높일 수 있음
- 올바른 에어컨 사용법  
: 에어컨 사용 시 실내공기가 재순환 되고 비말이 더 멀리 확산될 우려가 있으니, 가능한 자주 외부 공기로 환기시키고 에어컨 바람이 몸에 직접 닿지 않게 하며 바람의 세기를 낮춰서 사용

### 식중독 및 수인성 감염병 예방

- 물과 음식은 꼭 끓이고 익혀서 먹기
- 음식은 조리 직후 바로 먹기
- 음식 재료별 칼, 도마는 따로 사용
- 행주, 도마 등 조리기구와 식재료는 깨끗이 사용하기
- 유통기간 확인하고 불량식품 안먹기
- 손발은 깨끗이 자주 씻고, 특히 손톱을 깨끗이 관리하기
- 보관온도 지키기(냉장5도이하 냉동-20도이하)

## 건강점검

학교에서 실시한 건강검사 결과 이상이 있었으나 아직 병원에 못 갔나요? 자주 아프거나 불편한 곳이 있었나요? 그렇다면 여름방학을 이용하여 진료를 받아보세요. 방학 전에 미리 계획을 세워도 좋을 것 같습니다.

- 시력검사 결과 : 한쪽 눈이라도 0.7이하인 학생
- 구강검진 결과 : 충치, 요 교정 등
- 소변검사 결과 : 잠혈, 요단백, 뇨당이 나온 경우



- 비염·축농증·편도선염·중이염 등이 있는 학생은 이비인후과를 방문하여 치료하도록 합니다.
- 반복되는 증상이나 통증(두통, 복통 등)이 있었던 학생은 방학을 이용해서 병원 진료를 받아보세요.

## 폭염으로 인한 온열질환 예방

### 온열질환이란?

온열질환은 열로 인해 발생하는 급성질환이에요. 뇌의 시상하부가 체온을 조절하는데, 35도 이상의 폭염에 장시간 노출되면 시상하부가 제 기능을 하지 못하게 돼요.



### 온열질환의 주 증상은?

두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치 시에는 생명이 위태로울 수 있는 질병이에요.

### 온열질환 예방하기



햇빛 강한 낮에 외출을 피해요



물이나 음료수를 자주 마셔요



그늘에서 충분한 휴식을 취해요

## 여름철 냉방병 슬기롭게 보내기

### 냉방병이란?

에어컨, 선풍기 등으로 인해 실내온도와 실외온도의 차이가 커서 생기는 여름 감기예요. 환기가 잘 되지 않는 밀폐된 공간에서 냉방이 지속될 경우 발생할 수 있어요.



### 냉방병의 증상은?

감기와 증상이 매우 비슷해요. 두통, 콧물, 코막힘 증상과 함께 몸이 나른하고 쉽게 피로해지면서 두통이 발생할 수 있어요. 또한 손발이 붓거나 몸살이 날 수 있어요.

### 냉방병 예방하기

- 지나친 냉방을 피하고, 에어컨 바람을 직접 쐬지 않아요.
- 에어컨의 사용 시 긴 소매의 덧옷을 준비해요.
- 자주 외부에 나가 바깥 공기를 쐬요.
- 찬물이나 찬 음식을 너무 많이, 자주 마시지 않아요.
- 잠잘 때는 배를 따뜻하게 덮어요.
- 매일 가벼운 운동으로 적당히 땀을 흘리고 샤워해요.

- 과로와 수면 부족으로 몸의 면역력이 떨어지지 않도록 해요.
- 적절한 온도와 습도를 유지해요(실내온도 22 ~ 26도가 가정 적절해요)

### 🐾 냉방병 궁금해요

1. 냉방병은 문화병 또는 선진국병이라 불린다. (O, X)  
정답 : O 선진국에서 주로 냉방기구를 사용해서 붙여진 이름이에요.
2. 살모넬라균은 에어컨 냉각수나 공기에 있는 세균들로, 사람들을 감염시킨다. (O, X)  
정답 : X 에어컨 냉각수에 사는 세균은 레지오넬라균이에요.

## 음주예방교육

### 🐾 청소년 음주의 원인과 폐해

청소년 음주는 대체로 가족이나 친구들이 음주를 권하여 시작하는 경우가 많습니다. 음주는 청소년의 성장 발달을 저해하고 학습 능력 감퇴, 우울감, 낮은 자아존중감 등 신체적·정신적 건강에 악영향을 미치며 일탈 행위의 원인이 되기도 합니다.

건강 습관을 형성하는 청소년기의 음주 습관은 성인기까지 이어지기 쉽습니다. 오랜 기간 많은 양의 알코올을 섭취하면 간암, 알코올성 치매 등 각종 만성 질환의 발생 위험을 높여 다양한 사회적·경제적 손실을 일으킬 수 있습니다.

### 🐾 무알콜 음료 바로 알기!!

- 무알코올은 알코올 0%, 논알코올(비알코올)은 1% 미만의 료를 통틀어 무알코올 음료라고 합니다.
- “이건 술이다”라고 내리는 기준은 알코올 1도 이상 함유된 음료입니다.(주세법 제 2조, 나항)
- 통상 무알코올은 0.00, 논/비알코올은 0.0 형태로 표기합니다.

### 🐾 무알콜 맥주 청소년은 구입 불가

맥주 대용제품은 제품에 성인용 음료로 표기되어 있으며, 만 19세 이상 성인만 구입할 수 있습니다. 어린이 식생활 안전 관리 특별법 제9조에 의거 맥주맛 음료는 정서 저해 식품으로 어린이 및 청소년에게 판매할 수 없습니다.

### 🐾 청소년이 술을 사고 마시는 것은 불법!!

음주는 성년이 되어!

**귀하신분,**  
올바른 음주문화 정착을 위해,  
**귀하신분**을  
당당하게 보여주세요!

0.99  
0.98  
0.97  
0.96  
0.95  
0.95  
...  
0.01  
0.00

비알코올  
무알코올

알코올 1%  
음료

## 디지털 성범죄 예방 웹툰



장난이더라도 남의 사진에 성적 이미지를 합성하면 친구에게 피해도 되고 처벌받을 수 있다고!

내가 재미로 한 행동이 친구에게 피해도 되고 처벌도 받을 수 있구나...

