



꿈과 희망 사랑과 열정이 있는 즐겁고 행복한 학교

학교보건소식

제 2022- 32호

발행인 : 호남제일고등학교장

편집인 : 보건교사

발행일 : 2022년 7월 여름방학호

7월은 본격적인 더위와 장마가 시작되지만 즐거운 방학이 있어 가슴이 설레는 시기이기도 합니다.

개인 위생관리와 각종 안전사고에 유의하면서 건강한 여름 보내요~~!!



여름철 건강관리 수칙

1. 수분을 잡아라



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

2. 청결하도록 더 노력하자



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

3. 냉장고를 과신하지 말자



- ☞ 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기

4. 일광화상에는 찬물 찜질



- ☞ 차가운 우유나 찬물로 찜질

5. 실내외 온도 차는 적당히



- ☞ 냉방병 예방을 위해 실내외 온도 차를 5℃ 정도 유지

6. 일상병을 조심하자



- ☞ 운동할 때 시간마다 2~4잔
- ☞ 청 냉온 모자와 선글라스

7. 꼼꼼히 자외선 차단



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

8. 열대야 극복하기



- ☞ 실내온도는 항상 26~28℃ 유지
- ☞ 취침 전 과식 피하기
- ☞ 따뜻한 물로 목욕

9. 찬음식이나 자극적인 음식은 삼가자



- ☞ 체온에 민감한 장의 기능이 떨어져서 설사를 유발

10. 비타민과 단백질을 챙기자

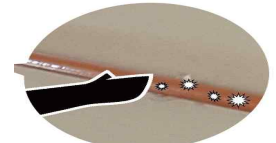


- ☞ 열량 보충으로 단백질 섭취
- ☞ 과일 채소 등 비타민 섭취



코로나19 생활 속 방역

- 계단을 오르내릴 때 난간을 손으로 만지는 경우가 많습니다. 여러 사람이 손으로 만지게 되면 감염 우려가 있으므로 계단을 오르내릴 때는 되도록 손으로 난간을 잡지 않도록 주의합니다.



- 교실에서 코를 풀거나 재채기가 나서 사용한 휴지는 일회용 비닐봉투에 담아 잘 묶은 뒤 버리도록 합니다.



3. 에어컨 사용

- 창문 닫고 사용하되 쉬는 시간마다 환기합니다.
- 에어컨 바람이 몸에 닿지 않도록 하고, 바람 세기를 낮춰서 사용합니다.

4. 손 씻기, 마스크 착용은 기본!

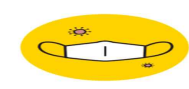
- 보건용, 덴탈, 면 마스크, 비말 차단용 모두 착용 가능
- 교실, 복도 등 실내 공간에서 마스크는 꼭 착용



손 씻기



기침 예절



마스크 착용



폭염 대비 온열질환 예방

건강한 여름나기 이렇게 준비하세요!



물 자주 마시기



- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기
- * 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취

사원하게 지내기



- 샤워 자주 하기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자)
- 활동하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기

더운 시간대에는 휴식하기



- 가장 더운 시간대 (보통 12시~오후 5시)에는 휴식하기
- * 갑자기 날씨가 더워질 경우, 건강상태를 살펴봐 활동으로 조절하기

매일 가온 확인하기



- 매일 가온, 폭염특보 등을 확인하여 폭염 시 야외활동 자제하기

온열질환은 작은 실천으로 예방할 수 있습니다!





3차 흡연 예방 교육

1. 3차 흡연이란? (국립 암 정보센터 제공)

담배 연기가 벽이나 표면에 달라붙은 뒤 빠져나오는 것으로 담배를 피운 뒤 며칠, 몇 주, 심지어 몇 달이 지나도 남아 있을 수 있습니다. 3차 흡연은 특히 공간이 좁고, 밀폐된 흡연자의 자동차에서 쉽게 발견할 수 있습니다.

2. 3차 흡연으로 인한 자녀의 체내 니코틴은 얼마나 될까?

부모가 실외에서 담배를 피우더라도 담배를 피지 않는 배우자와 자녀의 모발 속 니코틴 농도를 조사해보면 비흡연자 가정보다 **두 배**가량 많이 나온다고 합니다.

3. 3차 흡연의 피해를 줄이려면?

가장 좋은 방법은 **금연**입니다.

- 가. 실외에서 흡연한 후 최소 15분이 지난 후에 집으로 들어갑니다.
- 나. 집에 들어가면 샤워를 하고 이를 닦은 후 새 옷으로 갈아입고 가족과 만나도록 합니다.
- 다. 흡연자의 옷은 다른 가족의 옷과 분리하여 밀폐된 용기에 담아 보관한 후 따로 세탁하는 것이 좋습니다.



건강관리 - 올바른 걷기



여름철 모기 대처법

1. 예방법

- 외출 시는 밝은색 옷과 모기기피제 챙기기
- 침실용 모기장 사용하기.
- 땀은 자주 씻자. 모기는 땀 냄새를 좋아합니다.

2. 물렸을 때의 대처법

- 물린 부위를 비누로 깨끗이 씻는 것이 우선입니다.
- 가려워도 가능한 만지거나 긁지 말고,
- 찬찜질로 붓기와 가려움증을 가라앉혀요.
- 물린 부위에 침을 바르지 않습니다. 침속엔 많은 균들이 있어 상처에 염증을 일으킵니다.
- 심하게 붓고 물집이 생기면 병원 치료를 받습니다.



비타민 D의 효능

- ☞ **햇빛이 줄어들면** 우리 몸속 신경전달물질인 **세로토닌**과 **멜라토닌**의 분비가 줄어 몸과 마음이 우울해지며, 피부의 갈색 지방을 활성화시켜 체중을 조절할 수 있는 기능을 저하시킵니다.
- ☞ 피부세포가 콜레스테롤을 이용해 만들어내는 비타민D의 혈중농도도 떨어지게 됩니다.
- ☞ 비타민D는 구루병을 예방하고 뼈를 튼튼하게 해 줍니다.
- ☞ 비타민D가 부족하면 심장병이나 고혈압, 대사증후군, 골다공증, 암, 면역체계 약화시킵니다.
- ☞ 비타민D는 우유, 달걀노른자 등 음식 섭취를 통해 공급할 수도 있지만, 하루 10~20분 정도만 햇볕을 쬐면 충분한 비타민 D가 생성됩니다.