



# 옥봉교육통신

7.8월 보건소식지

옥봉초등학교-8호  
발행일 2023.06.30  
담당자 이민영

(54168)전북 군산시 옥서면 옥봉초길29 ☎(교무실)471-2005 (행정실)471-2017 <http://www.okbong.es.kr>

질병예방교육

## 뜨거운 환경에 오래 노출될 때 열로 인해 발생하는 온열질환

### 주요증상

- 고열
- 빠른 맥박과 호흡
- 땀
- 오심
- 두통
- 피로감
- 뜨거운 피부
- 근육경련

뜨거운 곳에  
오래 있으면  
온열질환을  
주의해야 해요!!



### 열사병

땀이 나지 않고  
체온이 40도 이상  
오르며 심하면  
의식을 잃을 수도  
있어요.

### 열탈진

땀을 많이 흘리고  
두통, 어지럼증  
구토 등의  
증상이 나타나요.

### 열경련

팔, 다리 등  
근육에 경련이  
일어나요.

### 열실신

어지러움과  
일시적으로  
의식을 잃어요.



### 열부종

손, 발 다리등이  
붓는 증상이  
생겨요.

### 열발진

땀띠라고 하는  
작은 발진과  
물집이 생겨요

### 의식이 있어요

시원한 장소로 이동  
옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게  
수분섭취  
증상이 지속된다면 119 요청

### 응급조치

### 의식이 없어요

119 구급대 요청  
시원한 장소로 이동  
최대한 몸의 열을 낮춤  
119 구급대 도착시 병원이송

"그럼, 어떻게 하면 건강하게  
폭염을 이겨낼 수 있을까요??"

#### 1. 물을 자주 적당히 마세요.

갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물, 스포츠음료나 과일주스를 마십니다.

\*신장질환을 가지고 계신 분은 의사와 상담이 필요합니다.

\*수박, 토마토, 오이 등 수분이 많은 과일도 ok

#### 2. 시원하게 지냅니다.

외출 시 햇볕을 차단하고, 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷을 입습니다.

시원한 물로 목욕 또는 샤워를 합니다.

#### 3. 더운 시간대에는 휴식합니다.

낮 12시부터 오후 5시까지의 가장 더운 시간대에는 휴식을 취합니다.

\*여름철에는 폭염특보 등 기상정보를 매일 확인하세요.





## 아동 성범죄자의 10가지 행동유형

<출처:아동성폭력예방캠페인, EBS>

미국의 예방교육 전문가 켄우든 교수의 분석에 의하면  
성폭력이나 유괴 등의 아동 범죄를 저지르는 범죄자들은  
어린이를 속이기 위해 다음과 같이 친근한 척 행동하며 유인한다고 합니다.

### 애정을 표현합니다.

“너 정말 귀엽게 생겼다”  
“너한테 잘 어울리는 게 있는데,  
보러 가자!”

### 선물을 이용합니다.

“경품 행사 중이야.  
이름과 주소를 알려줄래?”

### 도움을 요청합니다.

“이 물건 함께 들어줄래?”  
“길을 좀 알려줄래?”



### 위급상황을 가장합니다.

“지금 엄마가 아프시데,  
널 빨리 데려오래.”

### 장난감과 게임을 이용합니다.

“새로 나온 게임기가 있어,  
같이 보러 갈래?”

### 친근한 이름을 이용합니다.

“아저씨 알지? 아빠 친구잖아,  
맛있는 거 사줄게.”

### 놀이친구를 가장합니다.

“너 심심하지? 우리 같이 놀까?”

### 온라인 채팅을 이용해 접근하기도 합니다.

“지금 놀이터로 나와.”

### 애완동물을 이용합니다.

“강아지가 아프데 좀 돌봐줄래?”  
“저기 고양이 있는데 같이 보러 가자.”



### 권위를 사용하기도 합니다.

“어른이 따라오라면 오는 거지!”  
“나 옆 학교 선생님이야”

## 나를 보호하는 방법

- 모르는 사람은 따라가지 않습니다.  
아는 사람이라도 주의합니다.  
- 아동 성폭력의 절반 이상이 아는 사람입니다.
- 혼자 있을 때는 가족에게만 문을 열어줍니다.
- 내 몸을 다른 사람이 만지지 못하게 합니다.  
- 당당히 거절하는 표현을 합니다.
- 외출 시 부모님께 가는 곳을 상세히 말해요.
- 놀이터에서 혼자 놀지 않습니다.
- 개인정보를 함부로 알려주지 않습니다.

## 성폭력 상담기관

- 경북 ONE-STOP지원센터 (의료지원,심리상담,수사지원):  
-> 안동의료원 2층: 054)843-1117
- 경북동부 해바라기센터  
-> 포항성모병원 특가관 지하3층: 054)278-1375
- 여성긴급전화 : 1366
- 청소년전화 : 1388
- 학교폭력(성폭력) 전화 : 117