



7, 8월 보건소식지

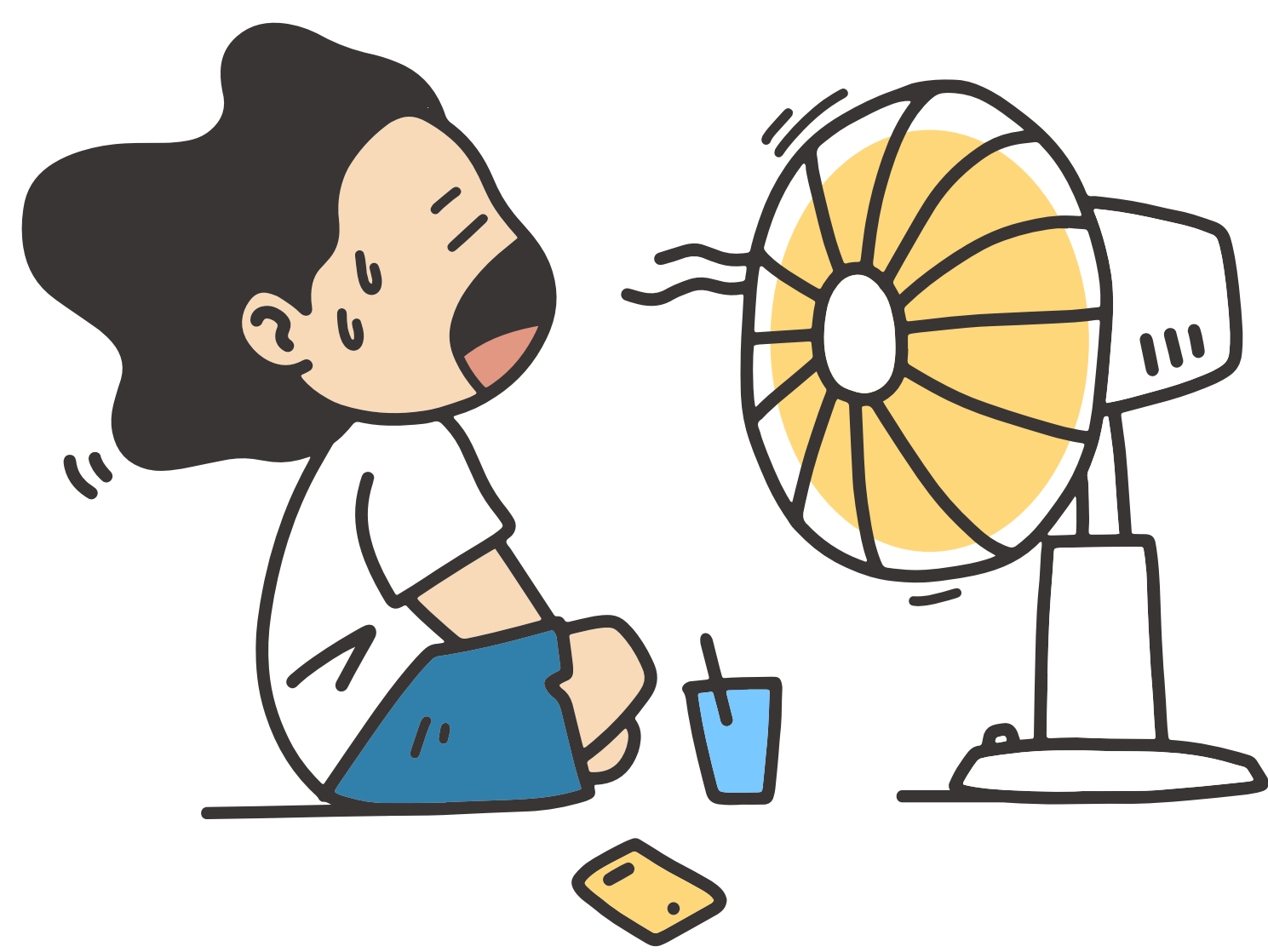
7월은 본격적인 여름이
시작되는 달입니다.

여름 기간 동안에는 장마와 무더위로
식중독 등 배탈, 설사가 잦아지는 시기입니다.
또한 물놀이에 따른 각종 안전 사고의 발생이
 많아지는 계절입니다.

건강하고 안전한 생활로
건강한 여름을 보내십시오!

여름철 건강유지법

여름에는 더위로 인한 온열질환과 사고가
빈번하므로 건강유지에 더 힘써야 합니다



✓ 아침식사는 간단하게라도 꼭 먹기

✓ 비타민이 많은 과일을 자주 먹기

비타민이 풍부한 여름철 제철과일에는 자두, 복숭아, 참외,
수박 등이 있습니다.

✓ 물이나 차를 마셔서 수분을 충분히 섭취하기

여름에는 땀을 많이 흘리기 때문에 우리 몸의 수분이 부족
해지는 탈수가 발생하기 쉽습니다.

✓ 금연 실천하기

흡연은 호흡기 증상을 악화시키고 여름철 감기를 더 잘 걸
리게 하는 주범입니다.

✓ 에어컨 바람을 과하게 쐬지 않기

덥다고 에어컨 바람을 과하게 쐬는 경우 냉방병에 걸릴 수
있습니다. 냉방병은 너무 큰 실내와 실외의 온도차에 우리
몸이 적응하지 못해 생기는 증상입니다.
외부기온을 고려하여 에어컨의 온도는 24-27도로 맞추고,
1시간마다 창문을 열어 환기를 실시합니다.

✓ 바깥 공기를 쐬면서 가볍게 운동을 합니다.

출처 | 삼성서울병원 건강칼럼



야외활동은 자외선 차단제와 함께!
알맞은 자외선 차단제 선택하기

☀ 자외선이란?

자외선은 태양광선의 일부이며, 햇빛이 비치는 동안 우리 피부
에 닿게 됩니다.

☀ 자외선의 종류

자외선은 A,B,C로 나뉘는데, 자외선 C는 오존층에서 흡수되어
지구 표면에 닿지 않기 때문에 피부건강과 큰 연관이 없고,
우리 피부에 영향을 미치는 자외선은 자외선 A와 B이다.
그 중에서도 자외선 B가 가장 큰 영향을 미치는데, 일광화상이
나 피부노화를 일으키고 피부암을 발생시킨다.

자외선 A도 자외선 B보다는 약하지만 피부노화를 일으키고 햇
빛 알레르기 등을 일으킬 수 있다.

☀ 자외선에 의한 피부손상

오랜 시간 강한 햇빛에 노출될 경우 피부가 붉어지고 물집이
생기기도 한다. 특히 여름철 바닷가에서 피부를 장시간 햇빛에
노출시키면 발생하는데, 자외선에 노출된 뒤 6시간 뒤에 염증
반응이 시작되고 24시간 후에 최고조에 다다랐다가 점차 가라
앉으며 각질이 벗겨진다.

자외선에 지속적으로 노출되면 피부 노화가 더 빨리 일어난다.
적절한 자외선 차단을 하지 않고 30-40대가 되면 지속적인
자외선 노출에 의한 손상으로 기미, 잡티 등이 나타나기 시작
한다.

☀ 적절한 자외선 차단제 고르는 방법

자외선 A와 B를 모두 차단해주는 자외선 차단제 선택!

SPF(Sun Protection Factor) 지수: 자외선 B에 대한 차단지수
PA 지수: 자외선 A에 대한 차단지수

일상생활 중에 사용하는 자외선 차단제는 SPF 30 이상되는
정도를 선택하면 되며, PA ++ 또는 PA +++를 선택하는 것이 좋
다. 즉, 두 가지 지수를 모두 확인하고 자외선 A와 자외선 B를 모
두 차단해주는 자외선 차단제를 골라야 한다.

♀ 양성평등이란?

양성 중 어느 특정 성(性)에 대하여 부정적인 감정이나 고정관념, 차별적인 태도를 갖지 않는 것.

어릴 때부터 남성, 여성에 대한 고정관념이나 부정적 감정, 차별하는 태도를 가지지 않고 각자 가진 특성을 충분히 발휘 할 수 있도록 부모가 도와주는 양성평등 교육이 꼭 필요.

♀ 성인지 감수성이란?

일상생활 속에서 성별에 따른 차별과 불균형을 민감하게 인지하는 것으로 넓게는 성평등 의식과 실천 의지까지 포함.

♀ 가정에서의 양성평등 실천

"성별에 따라 행동을 구분하지 않습니다"

여자와 남자는 다르다고 생각하고 성별에 따라 그에 맞는 행동을 하도록 기대하는 것을 '성 역할 고정관념'

"남자는 그런 일로 우는 거 아냐", "여자애가 왜 그렇게 덤벙대니?" 등은 성 역할을 제한하고 성 불평등을 조장하는 말 남자다움과 여자다움은 고정된 것이 아닙니다.

사람의 특성과 능력은 사람 한 사람의 개성과 능력에 따라 다른 것이며 이러한 차이를 두고 누군가를 무시하거나 부당하게 대우하면 '차별'이 됩니다.

"집안일은 엄마만의 것이 아닙니다"

집안일은 가족이 함께 하는 것입니다. 가족회의를 통해 각자의 시간과 형편에 맞게 나누어 하면 됩니다. 가족이 함께 세운 계획을 지키고 서로 도우면 책임감이 생기고 여가시간도 즐길 수 있습니다.

여름철 식중독 주의보

기온이 상승하여 식중독 발생 우려가 커지고 있습니다. 건강하고 안전한 학교생활을 위해 식중독 예방 수칙을 안내해드립니다.

? 식중독이란?

식품 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독 물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 질환 또는 독소형 질환을 의미합니다.

? 주요 증상



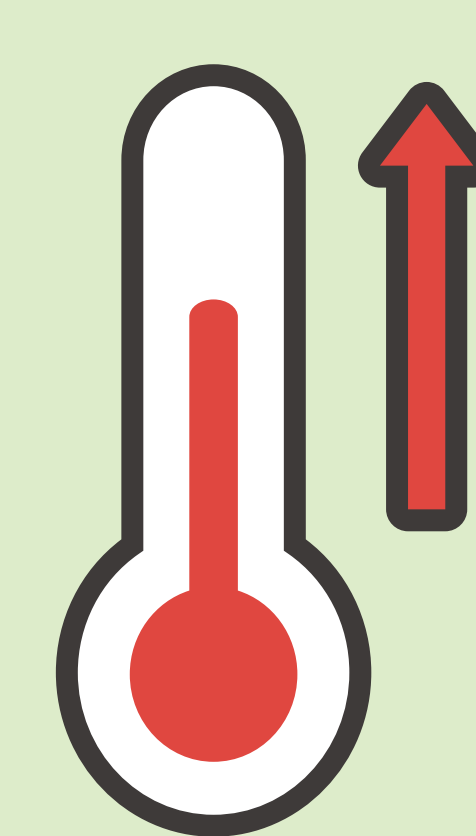
설사



구토



복통



발열

? 식중독 예방수칙

손 씻기



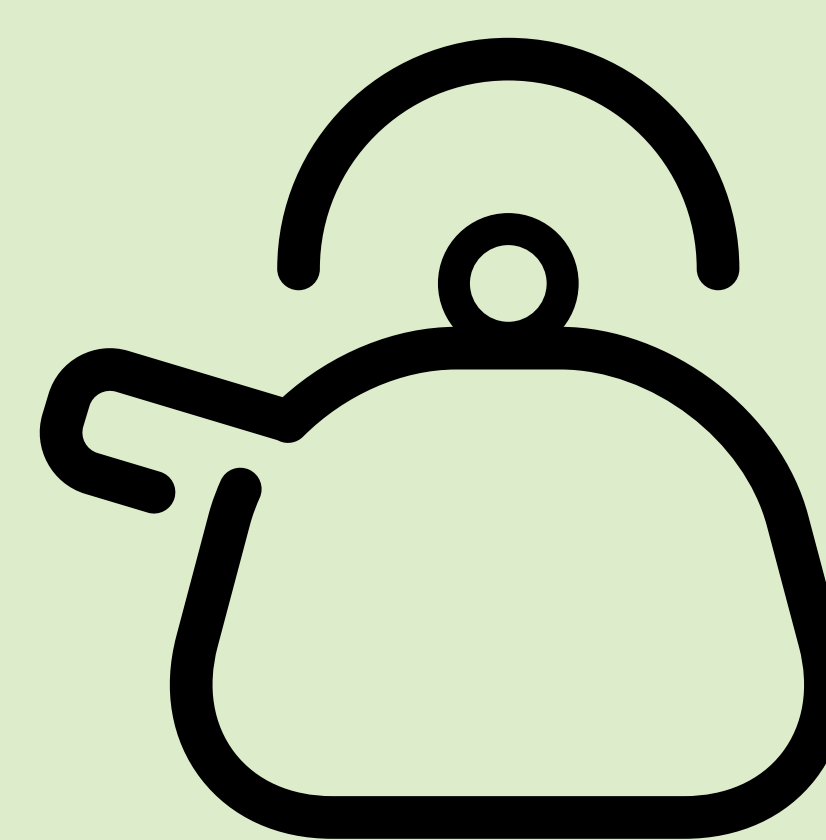
비누로 30초 이상

익혀먹기



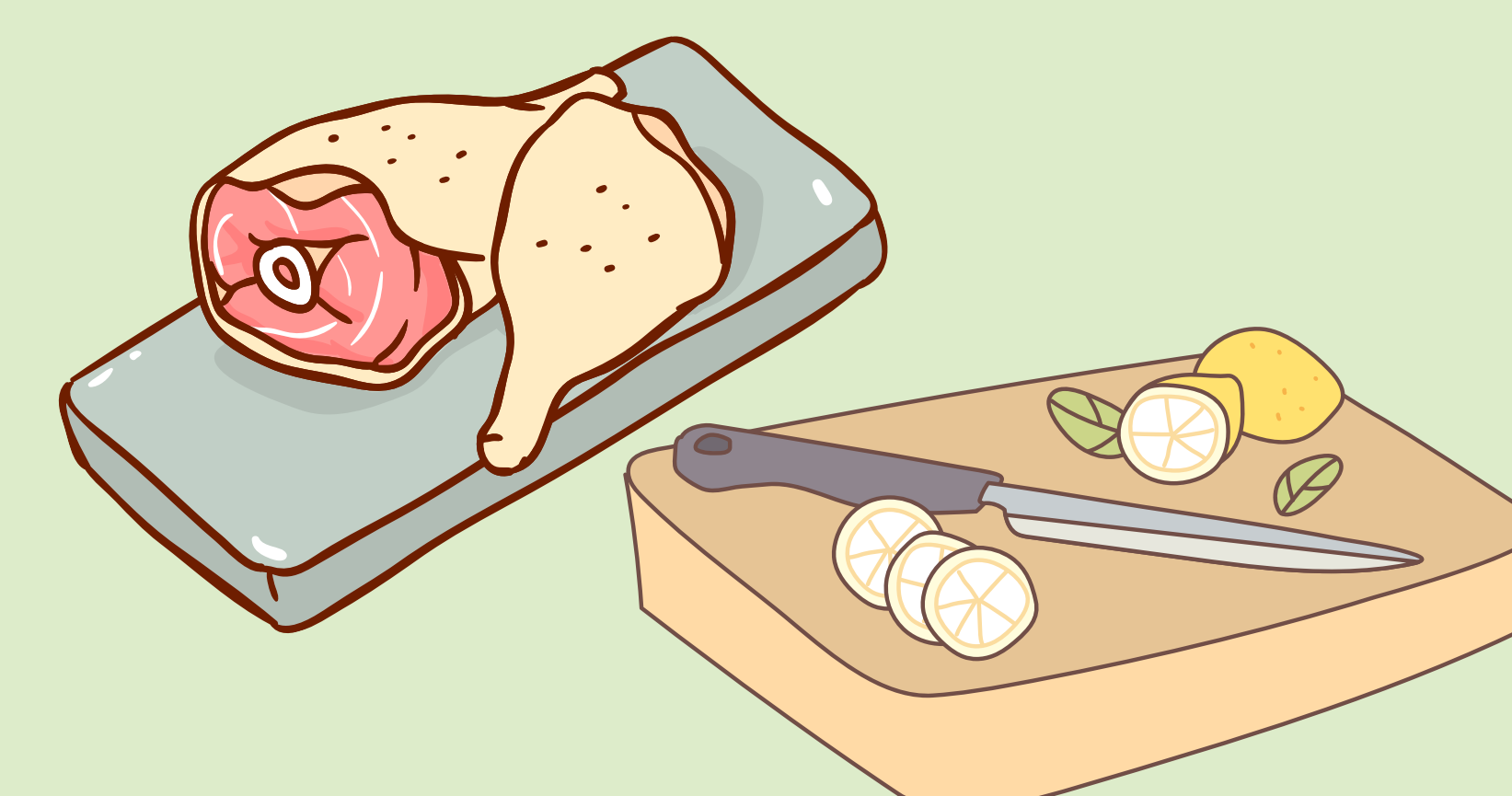
음식은 속까지 익혀서

끓여먹기



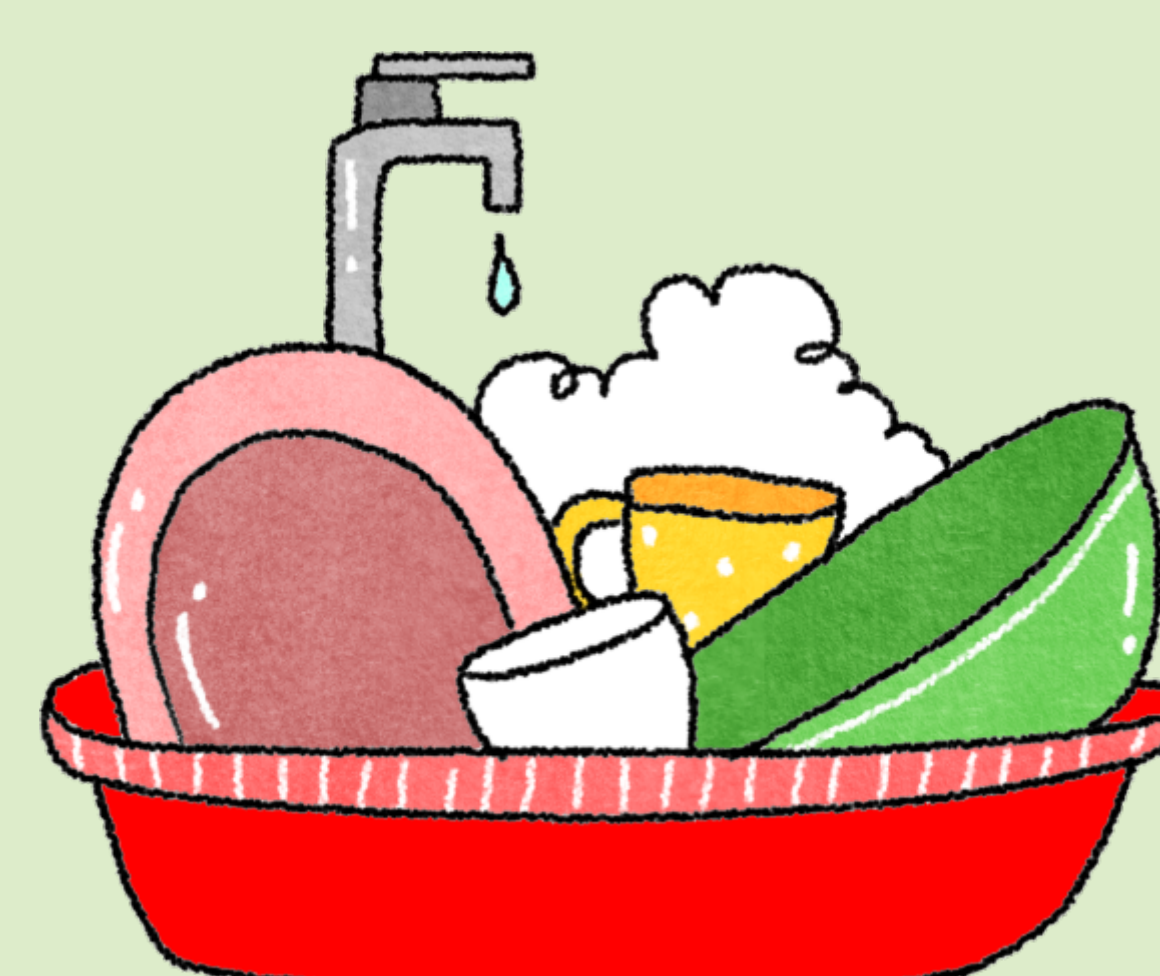
물은 끓여서

구분하여 사용하기



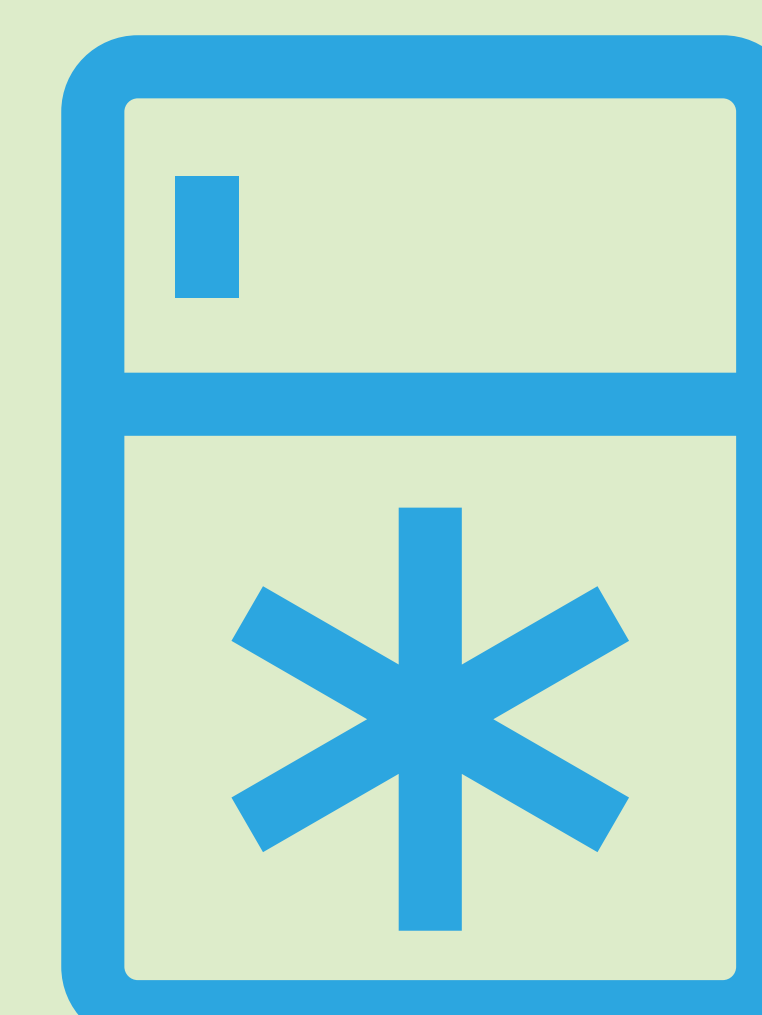
식재료별 칼, 도마는 따로

세척, 소독하기



조리기구, 식재료는 깨끗하게

보관온도 지키기



냉장 5℃ 이하, 냉동 -20℃ 이하

2021.07.05

전주오송초등학교장