



# 삼 봉 유 치 원 교 육 통 신

놀이로 배우며  
꿈을 키우는  
행복한 우리

홈페이지 : <http://school.jbedu.kr/sambong/> 교무실 262-2115 원장실 262-1012 행정실 262-3609

7,8월 보건소식지

안녕하십니까?

본격적인 더위와 장마가 시작되는 7월은 여름방학이 시작되는 시기입니다. 건강하고 알찬 여름을 위해 건강 상태를 살피고, 건강한 생활 습관을 길러 여름을 건강하게 보내시기 바랍니다.

## 건강한 여름 나기 이렇게 실천해요!

### 1. 손씻기와 위장질환 예방



- ☞ 손을 비누로 깨끗이 씻기
- ☞ 물, 음식은 끓여 먹기

### 2. 물 자주 마시기.



- ☞ 여름철은 땀을 많이 흘리므로 충분한 수분을 섭취

### 3. 자외선차단을 꼼꼼하게!



- ☞ 오전10시~오후 2시 자외선 강함, 모자, 자외선차단제 사용

### 4. 일광화상 예방



- ☞ 선크림 바르고 겉옷 입기.
- ☞ 일광화상 시 찬물찜질 30분

### 5. 실내외 온도차 적당히!



- ☞ 냉방병예방을 위해 실내외 온도차를 5℃ 정도 유지

### 6. 냉장고를 과신하지 말자



- ☞ 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기
- ☞ 의심스런 음식은 먹지않기

### 7. 일사병 조심하자



- ☞ 햇볕이 강한 시간은 운동을 피하고→모자를 써요.
- ☞ 시원한 물을 자주 마셔요.

### 8. 열대야 극복하기!



- ☞ 실내온도 26~28℃ 유지
- ☞ 자기 전 과식 피하기

### 9. 차거나 자극적인 음식은 조금만~



- ☞ 너무 찬 음식은 장의 기능을 떨어뜨려 설사를 일으킬 수 있어요.

### 10. 골고루 영양섭취



- ☞ 음식은 골고루 먹고, 과일, 채소 등 비타민 섭취를 충분히 하자

## 영유아 건강 검진 안내

여름방학을 이용해 유아가 건강 검진을 기간 내에 받을 수 있도록 협조 부탁드립니다.

◆ 검진 횟수: 2024년도에 1회 건강검진 실시

◆ 검진 누락했을 경우

- 2024년에 다음 차수 검진이 있는 경우: 다음 검진 실시
- 2024년에 다음 차수 검진이 없는 경우: 유료검진 실시 후 유치원에 결과지 제출

◆ 시기별 검진 항목

- 출생 후 ~ 71개월까지 총 12회
- (일반검진 8회, 구강검진 4회 실시)

검진 시기	검진 항목
1차	일반검진, 생후 14~35일
2차	일반검진, 생후 4~6개월
3차	일반검진, 생후 9~12개월
4차	일반검진, 생후 18~24개월
	구강검진, 생후 18~29개월
5차	일반검진, 생후 30~36개월
	구강검진, 생후 30~41개월
6차	일반검진, 생후 42~48개월
	구강검진, 생후 42~53개월
7차	일반검진, 생후 54~60개월
	구강검진, 생후 54~65개월
8차	일반검진, 생후 66~71개월

◆ 영유아 건강검진 유의사항

- ☑ 영유아 건강검진은 출생일을 기준으로 월령별 성장과 발달을 점검하는 검진으로 개인별 검진시기가 다르고, 검진 유효기간이 지나면 검진을 받을 수 없습니다.
- ☑ 건강in(hi.nhis.or.kr)사이트에서 문진표를 다운로드 후 미리 작성하여 검진기관을 방문하시면 편하게 검진을 받으실 수 있습니다.

◆ 기타 안내사항

가정에서 자녀의 투약을 의뢰할 경우 유치원 수첩에 투약의뢰서를 작성 해주시고, 냉장약이 있는 경우 파우치안에 아이스팩을 넣어서 보내주세요

## 안전한 물놀이 수칙

- ❖ 물놀이는 부모님과 함께 하고, **안전요원이 있는 곳에서 하도록 한다.**
- ❖ 음식을 먹은 직후에는 물에 들어가지 않는다.
- ❖ 물 속에 들어가기 전에 **반드시 준비운동**을 한다.  
심장에서 먼 곳부터 물을 문힌다.  
(팔→ 다리→ 몸통 순으로)
- ❖ 물놀이시 **구명조끼**를 착용한다.
- ❖ 물 속에서 장난치지 않고, **너무 깊은 곳이나 위험한 곳에는 절대로 들어가지 않는다.**
- ❖ 만약에 사고가 났을 때는 **119 및 주위사람**에게 도움을 청한다. 무모한 구조를 하지 않는다.
- ❖ 눈병이나 피부병에 걸리지 않도록 **수영한 후에는 몸을 깨끗이 씻는다.**



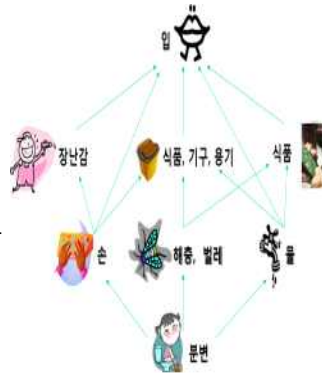
## 여름철 식중독 예방

### ❖ 식중독의 종류

사진				
이름	비브리오 콜레라	황색포도상구균	살모넬라	노로바이러스
감염 경로	오염된 식수 어패류	유제품	고기류	채소, 과일 어패류
주요 증상	쌀뜨물 같은 설사	짧은 시간 내 발생 구토, 복통, 설사	혈변(피 섞인 대변) 구토, 고열	구토, 설사, 발열
특징	열에 약함	끓어도 독소 존재	열에 약함	백신 없음

### ❖ 식중독의 전파경로

식중독균은 음식을 통해서 뿐만 아니라 감염자의 손, 감염자가 만진 물건 등을 통해서도 감염이 가능  
감염방지, 전파방지를 위해서 손씻기가 가장 중요



### ❖ 손씻기의 중요성

- 1) 손에는 눈에 보이지 않는 세균이 다수 존재
- 2) 1cm<sup>2</sup>당 60,000마리의 세균이 존재
- 3) 손을 씻지 않은 사람과 악수를 나눌 경우  
**2시간 뒤 그 사람의 대변에 있던 세균이 나의 입에서 검출될 확률 30%(3명 중 1명)**



### ❖ 식중독 예방을 위한 5대 건강수칙

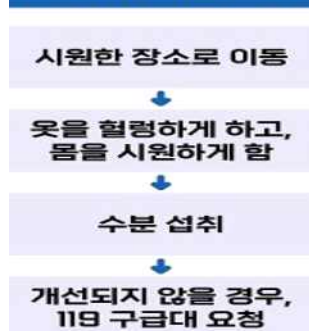
- 1) 조리하기 전, 용변 후, 식사 전, 철저히 손을 씻으세요.
- 2) 끓인물, 생수 등 안전한 음용수를 드세요.
- 3) 음식은 충분히 익혀서 섭취하세요
- 4) 대변, 구토물 등 처리시 비닐장갑 착용, 손을 반드시 씻기
- 5) 설사 증상 발생 시 병원 진료 보기.



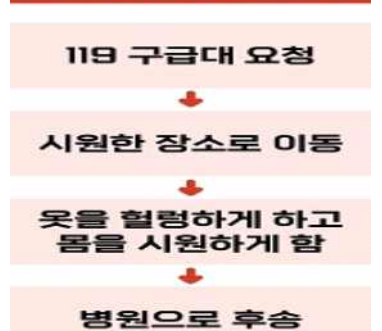
## 무더운 여름! 온열질환 예방

## 온열질환 응급조치!

### 의식이 있는 경우



### 의식이 없는 경우



온열질환은 **열로 인해 발생하는 급성질환**으로 뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고 방치 시에는 **생명이 위태로울 수 있는 질병**으로 열사병과 열탈진이 대표적입니다.



\*사망자 추정사인은 대부분 열사병!

2024년 7월 4일



공립  
단설

삼봉유치원장