



7월 보건소식지

2020 제 39호
교장 문병기
교감 이경자
☎ 287-9892











7월은 본격적인 더위와 장마의 시기로
코로나19의 지역사회 감염은 계속되고 있고,
여러 감염병의 위험 또한 커지는 시기입니다.

손씻기, 마스크 쓰기 등 개인 건강관리와
즉각적인 대처로 여름을 건강하게~~!!



여름철 건강관리 10계명

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 겔옷 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 떨어트려 설사를 일으킬 수 있어요.	10. 골고루 영양섭취  ☞ 음식은 골고루 먹고. ☞ 과일, 채소 등 비타민 섭취를 충분히 하자

학생 건강상태 자가진단, 퀴즈!

1. 가정에서 자녀의 코로나19 자가진단은 언제 해야 할까요?

① 등교 전날 저녁
② 취침 시간 전
③ 등교 당일 아침

자가진단은 등원·등교 당일 아침에 해주셔야 합니다.

체온 측정, 호흡기 증상 및 기타 증상을 확인해주세요.

2. 자녀를 등교 시키지 않고 담임 선생님에게 알려야 하는 상황으로 알맞은 것을 모두 골라주세요.

① 37.5℃ 이상의 발열 또는 호흡기 증상이 나타남
② 해외여행을 다녀왔거나 확진자와 접촉하여 자가격리 통지서를 받음
③ 가족(동거인) 중 자가격리 통지서를 받은 사람이 있음

정답은 1번, 2번, 3번 모두입니다.

보기로 제시된 3가지 상황 모두 자녀를 등교시키지 않고 학교에 알려주어야 합니다.

코로나19 예방 에어컨 사용수칙

- ▶ 에어컨 사용 시 실내공기가 재순환되고 비밀이 더 멀리 확산될 우려가 있음으로 환기, 풍량에 주의하여 사용해주세요.
- ▶ 에어컨 사용으로 실내공기가 오래 머물게 되면 감염 위험이 높아질 수 있기 때문에 환기를 자주.
- ▶ 에어컨 바람이 사람의 몸에 직접 닿지 않도록하고 바람의 세기를 낮춰서 사용하세요.
- ▶ 창문을 닫고 에어컨을 사용하되, 2시간마다 1회 이상 환기하기.
- ▶ 환기 시에는 가급적 자연환기하며, 창문을 개방하여 맛통풍하기
- ▶ 환기가 불가능한 밀폐시설에서 에어컨을 사용할 때는 모든 이용자가 마스크를 착용합니다.

비만 예방 및 탈출법

코로나19로 인하여 실외활동이 적어지면서 비만이 될 가능성이 커지고 있습니다.

비만은 대사증후군 등 여러 가지 질병을 일으킬 수 있습니다. 정상체중인 경우는 비만예방을 위해 매일 운동하고, 비만인 경우는 비만도를 줄이도록 운동과 식이 조절이 필요합니다.

- * 열량이 높은 피자, 햄버거, 치킨, 청량음료, 아이스크림, 과자 등은 가능한 먹지 마세요.
- * 패스트푸드는 피하고 밥먹는 습관을.
- * 컴퓨터 게임만 하지 말고 운동하면서 놀아요.(주3-4번 30분 이상 운동)



- * 청소년기는 몸이 자라는 시기입니다. 이때 밥을 굶는 잘못된 다이어트는 골다공증과 성장저하를 가져옵니다. 체중조절을 하더라도 세끼 식사를 하고, 음식은 골고루 먹어야 합니다.



<7월 빈발 감염병>

유행성 눈병, 수족구병, 성홍열, 볼거리.

여름철 감염병 예방

감염병	예 방 수 칙
수족구병	<p>감염된 사람의 대변 또는 호흡기 분비물 (침, 가래)을 통해서 전염됨. 손, 발, 입의 발진.</p> <p>① 화장실을 다녀온 후, 식사 전후에 손씻기.</p> <p>② 환자와의 접촉을 피하기</p> <p>③ 수족구가 의심되면 병원진료 받기.</p> <p>④ 수족구병은 법정감염병이므로 등교중지.</p>
유행성 눈병	<p>♣ 유행성 눈병 예방을 위한 개인위생수칙</p> <p>① 비누로 손을 자주 씻기</p> <p>② 손으로 눈 주위를 만지지 않도록 주의</p> <p>③ 수건이나 개인 소지품 등을 혼자만 사용</p> <p>♣ 유행성 눈병이 의심되면 안과 진료를 받고, 전염기간 동안에는 학교(등교중지), 학원도 가면 안됨.</p>

감염 예방 수칙



비누를 사용하여 흐르는 수돗물에 손을 철저히 씻는다.



눈을 만지거나 비비지 않는다.



수건이나 베개, 담요, 안약, 화장품 등 개인 소지품 등을 다른 사람과 함께 사용하지 않는다.

여름철 모기 대처법

모기가 걱정되는 여름입니다. 관리법을 알아볼까요?

예방법

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

물렸을 때 대처법

- ♥ 물린 부위를 비누로 깨끗이 씻는 것이 우선입니다.
- ♥ 가려워도 가능한 만지거나 긁지 말고,
- ♥ 찬찜질로 붓기와 가려움증 가라앉혀요.
- ♥ 물린 부위에 침을 바르지 않습니다.
= 침속엔 많은 균들이 있어 상처가 굼기도 합니다.
- ♥ 심하게 붓고 물집이 생기면 병원 치료를 받는다.



성폭력 가해 예방 교육

최근 N번방 및 유사 N번방의 공범이 하나둘씩 잡히면서, 가해자의 30% 이상이 10대 남아라는 사실이 큰 논란이 되고 있습니다.

나의 아이가 피해자가 되지 않길 바라는 마음만큼, 가해자도 되지 않기를, 남에게 휩쓸리지 않고 옳고 그름을 판단할 줄 아는 아이가 되기를 바라는 마음으로 다음 내용을 가르쳐주세요.

1. 상대가 No라는 의사를 표현한다면, 그것은 정말 거부한다는 뜻이며, 종으면서 싫다고 한다는 식의 자의적 해석을 멈추기!
2. 어떤 경우에도 상대의 의사를 존중하고 상대의 약점을 잡아 내 맘대로 해도 될 거라고 생각하지 않기.
3. 상대를 괴롭히거나 부적절한 언행을 하는 것을 알거나 목격한 경우, 지나치지 말고 적극적으로 개입하기.
4. 여성을 성적 대상화하는 성착취물을 멀리하고, 상호 기쁨을 전제하지 않는 관계는 폭력임을 알기.

성교육은 가정내에서 부모님으로부터 행복한 느낌으로 처음 맞이하는 것이 좋습니다. 또래들로부터 혹은 성착취물로부터 얻는 지식은 잘못된 성지식을 갖게 될 수 있다는 사실을 명심해주세요. <출처:우따따 성평등그림책>

2020년 7월 7일

상관중학교장 직인생략