2022년 7월 6일(수) 제 2022 - 2호

키울 · 나늘으로 더불어 행복한 순창중앙교육

보건소식

순창중앙초등학교

[교무실] 🏗 653-2524 [보건실] ☎ 650-2515

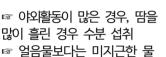
7월은 본격적인 더위와 장마가 시작되며 즐거운 여름방학이 있어 가슴 설레기도 합니다. **개인 위생관리**와 **각종 안전사고에** 유의하면서 건강한 여름을 보내도록 한시다

여름철 건강관리 수칙

1. 수분을 잡아라

2. 청결하도록 더 노력하자

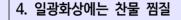






- ☞ 외출 후 손 깨끗이 씻기
- ☞ 물, 음식은 끓이거나 익혀먹기

3. 냉장고를 과신하지 말자





☞ 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기



☞ 차가운 우유나 찬물로 찜질

5. 실내외 온도 차는 적당히

6. 일사병을 조심하자



☞ 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5℃ 정도 유지



- ☞ 운동할 때 시간마다 2~4잔
- ☞ 챙 넓은 모자와 선글라스

7. 꼼꼼히 자외선 차단

8. 열대야 극복하기



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

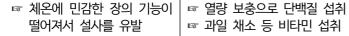


- ⊌ 실내온도는 항상 26~28℃ 유지
- ☞ 취침 전 과식 피하기
- ☞ 따뜻한 물로 목욕

9. 찬 음식이나 자극적인 음식은 삼가자

10. 비타민과 단백질을 챙기자









- ☞ 과일 채소 등 비타민 섭취

코로나19예방을 위한 에어컨 이용수칙

- ▶ 에어컨 사용 시 실내공기가 재순환되고 바람으로 인해 비말이 더 멀리 확산될 우려가 있으므로 환기, 풍량에 주의하여 사용해주세요.
- ▶ 에어컨 사용으로 실내공기가 오래 머물게 되면 감염위험이 높아질 수 있기 때문에 신선한 외부 공기로 환기를 자주 해줘야 합니다.
- ▶ 에어컨 바람이 사람의 몸에 직접 닿지 않도록 하고 바람의 세기를 낮춰서 사용하세요.
- ▶ 창문을 닫고 에어컨을 사용하되, **2시간마다 1회 이상 환기해주기**
- ▶ 환기 시에는 가급적 자연환기 하며, 창문을 개방하여 맞통풍하기
- ▶ 에어컨 바람의 방향은 사람에게 직접 향하지 않게 하며 바람의 세기는 약하게 하기
- ▶ 환기가 불가능한 밀폐시설에서 에어컨을 사용할 때에는 모든 이용자가 마스크를 착용하도록 하고, 시설내의 소독을 자주 실시하며 유증상자가 시설을 이용하지 않도록 사전 안내, 출입 관리 강화하기

4분의 기적! 심폐소생술



<기도유지-2회인공호흡> <가슴압박(30회)-호흡(2회)반복>

- 심정지 환자에게 가슴압박만 실시해도 환자의 생존율을 높일 수 있다.

자동심장충격기

- 일반인은 가슴 압박 소생술을 시행하고
- 인공호흡을 할 수 있는 구조자는 인공호흡이 포함된 심폐소생술을 실시한다

2022년 7월 6일(수) 제 2022 - 2호

코로나19 생활 속 방역

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





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



여름철 모기 대처법

■ 예방법

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

■ 물렸을 때의 대처법

- 물린 부위를 비누로 깨끗이 씻는 것이 우선
- 가려워도 가능한 만지거나 긁지 말고,
- 찬찜질로 붓기와 가려움증 가라앉힘
- 물린 부위에 침을 바르지 않음
- ⇒침 속엔 많은 균들이 있어 상처가 곪기도 합니다.
- 물린 부위를 긁거나 손톱으로 누르는 행동은 절대 금지
- 항히스타민 연고 등을 발라주기
- 심하게 붓고 물집이 생기면 병원 치료를 받는다.

살씀달씀 보건가

● 보건퀴즈는 보건실 앞에 놓을게요. 보건신문을 자세히 읽어보면 정답이 다 보입니다. 7월 13일(수)까지 보건실 응모함에 넣어주세요. 1학년은 부모님과 함께 풀어요.

온열질환(폭염) 예방법



원숭이 두창 국내유입, 주의단계

■ 원숭이 두창은 어떤 질병일까?

원숭이두창 바이러스 감염에 의한 급성발열 발진성질환으로 증상은 두창과 유사하나 중증도는 낮은 것으로 보고됨.

■ 원숭이 두창 감염 경로

- 감염 환자의 혈액 또는 체액(타액, 소변, 구토물 등) 등이 피부 상처 또는 점막을 통해 직접 접촉 감염
- 환자의 혈액이나 체액으로 오염된 옷, 침구류, 감염된 바늘 등이 사람의 점막, 피부 상처 등 접촉 감염
- 감염된 원숭이, 다람쥐 등 동물과의 직접 접촉 감염

■ 원숭이 두창 증상

발열, 발진, 두통, 근육통, 허리통증, 무기력감, 림프절부종 등이 있다. 발진은 일반적으로 발열 후 1~3일 이내 시작하며 얼굴, 손바닥, 발바닥에 집중하여 나타나는 경향이 있고, 간혹 입, 생식기 또는 안구에도 나타날 수 있으며, 한편 이러한 발진 등 임상증상은약 2~4주 지속될 수 있음.

■ 원숭이 두창 발생지역 방문 후 주의사항

- 귀국 후 21일간 발열 및 기타 관련 증상이 있을 시, 질병관 리청 콜센터(☆ 1339)로 먼저 상담 문의
- 귀국 후 검역 시 검역관에게 반드시 건강상태질문서 제출

■ 일반적인 감염병 예방수칙 준수

- 마스크 착용 및 개인적인 위생(손 씻기 등) 수칙 준수
- 오염된 손으로 눈, 코, 입 등 점막 부위 접촉 삼가