

키움·나눔으로 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 유의**하면서 건강한 여름을 보내도록 합시다.

여름철 건강관리 수칙

1. 수분을 잡아라



- ☞ 야외활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분 섭취
- ☞ 얼음물보다는 미지근한 물

2. 청결하도록 더 노력하자



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

3. 냉장고를 과신하지 말자



- ☞ 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기

4. 일광화상에는 찬물 찜질



- ☞ 차가운 우유나 찬물로 찜질

5. 실내외 온도 차는 적당히



- ☞ 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5℃ 정도 유지

6. 일사병을 조심하자



- ☞ 운동할 때 시간마다 2~4잔
- ☞ 챙 넓은 모자와 선글라스

7. 꼼꼼히 자외선 차단



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

8. 열대야 극복하기



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

9. 찬 음식이나 자극적인 음식은 삼가자



- ☞ 체온에 민감한 장의 기능이 떨어져서 설사를 유발

10. 비타민과 단백질을 챙기자



- ☞ 열량 보충으로 단백질 섭취
- ☞ 과일 채소 등 비타민 섭취

코로나19예방을 위한 에어컨 이용수칙

- ▶ 에어컨 사용 시 실내공기가 재순환되고 바람으로 인해 비말이 더 멀리 확산될 우려가 있으므로 **환기, 풍량**에 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 환기**해주기
- ▶ 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

①



<의식확인>

②



<119 구조요청>

③



<30회가슴압박>

④



⑤



⑥

자동심장충격기

<기도유지-2회인공호흡> <가슴압박(30회)-호흡(2회)반복>

- 심정지 환자에게 가슴압박만 실시해도 환자의 생존율을 높일 수 있다.
- 일반인은 가슴 압박 소생술을 시행하고
- 인공호흡을 할 수 있는 구조자는 인공호흡이 포함된 심폐소생술을 실시한다

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



손 씻기

기침 예절

마스크 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 굼기도 합니다.
- 물린 부위를 긁거나 손톱으로 누르는 행동은 절대 금지
- 항히스타민 연고 등을 발라주기
- 심하게 붓고 물집이 생기면 병원 치료를 받는다.

살롱달롱 보건퀴즈

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

온열질환(폭염) 예방법

건강한 여름나기 이렇게 준비하세요!



온열질환은 작은 실천으로 예방할 수 있습니다!

질병관리청 KDCIA

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 임상증상은 약 2~4주 지속될 수 있음.

■ 원숭이 두창 발생지역 방문 후 주의사항

- 귀국 후 21일간 발열 및 기타 관련 증상이 있을 시, 질병관리청 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