

7월은 본격적인 여름이 시작되는 달입니다. 여름기간 동안에는 장마와 무더위로 세균들이 번식하기 쉬우며, 더위가 시작되면서 찬 음식이 많이 찾게 되고 상한 음식 섭취로 인한 식중독 등 배탈 설사가 잦아지는 시기입니다.



또한, 물놀이에 따른 각종 안전사고의 발생이 많아지는 등 더욱 건강관리에 주의가 필요한 계절입니다. 우리 모두 항상 건강하고 안전한 생활로 건강한 여름을 보냅시다!

## 온열질환 예방

☀ **온열질환이란?** 뜨거운 환경에 장시간 노출될 때 발생하는 급성질환

- **주요증상:** 고열, 땀, 빠른 맥박 및 호흡, 두통, 오심, 피로감, 근육경련
- **대표 온열질환**

구분	주요 특성	응급조치 방법
열사병	<ul style="list-style-type: none"> <li>고열(40°C)</li> <li>중추신경 기능 이상 (의식장애/혼수상태)</li> <li>건조하고 뜨거운 피부</li> <li>의식상실 → 사망</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>즉시 119 신고 후</li> <li>환자를 시원한 장소로 옮긴다.</li> <li>환자의 옷을 느슨하게 하고, 환자의 몸에 시원한 물을 적서 부채나 선풍기 등으로 몸을 식힌다.</li> <li>얼음주머니가 있다면 목, 겨드랑이 밑, 서혜부에 대어 체온을 낮춘다.</li> <li>환자의 체온이 더운 편아지지 않도록 주의</li> <li>의식이 없는 환자에게 물을 주지 않음</li> </ul>
열탈진	<ul style="list-style-type: none"> <li>땀을 많이 흘림 (체온 &lt; 40°C)</li> <li>혈이 없고 극심한 피로</li> <li>창백함, 근육경련</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>시원한 곳이나 에어컨이 있는 장소에서 휴식</li> <li>수분 섭취(이온음료)</li> <li>땀을 많이 흘린 경우 이온음료가 도움이 될 수 있으나, 카페인이나 과당이 높은 음료는 주의</li> <li>시원한 물로 샤워</li> <li>1시간 이상 증상 지속될 경우 의료기관 진료 (수분 전해질 보충 치료)</li> </ul>
열경련	<ul style="list-style-type: none"> <li>근육경련: 어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>시원한 곳에서 휴식</li> <li>수분 전해질 보충</li> <li>땀을 많이 흘린 경우 이온음료가 도움이 될 수 있으나, 카페인이나 과당이 높은 음료는 주의</li> <li>경련이 일어난 근육 마사지</li> <li>경련이 멈추었다고 다시 일을 시작하지 말고 근육 부위를 마사지하고 충분한 휴식을 취한다.</li> <li>아래 증상 시 응급실 방문 진료</li> <li>1시간 이상 지속되는 경련</li> <li>기저질환으로 심장질환이 있는 경우</li> <li>평상시 저염분 식이요법을 한 경우</li> </ul>
열실신	어지러움 일시적으로 의식상실	<ul style="list-style-type: none"> <li>시원한 장소로 옮겨 평평한 곳에 눕힌다.</li> <li>다리를 머리보다 높게 올린다.</li> <li>의사소통이 될 경우 물을 천천히 마시게 한다.</li> </ul>
열부종	손, 발이나 발목의 부종	<ul style="list-style-type: none"> <li>시원한 장소로 옮겨 평평한 곳에 눕힌다.</li> <li>부종이 발생한 부위를 심장보다 높게 올린다.</li> </ul>

## 온열질환 응급조치

**주요 증상**

- 고열
- 속속하고 땀이 많이 나거나 건조하고 뜨거운 피부
- 빠른 맥박과 호흡
- 두통
- 피로감과 근육경련



이런 분들 조심하세요!



## 폭염대비 건강수칙

여름철에는  
기온, 폭염특보 등을  
매일 확인하세요!

- 1 시원하게 지내기**
  - 사워 자주 하기
  - 햇볕하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
  - 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자 등)
- 2 물 자주 마시기**
  - 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
  - \* 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취
- 3 더운 시간대에는 활동 자제하기**
  - 가장 더운 시간대(날 12시~오후 5시)에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기
  - \* 자신의 건강상태를 살펴며 활동강도 조절하기

## 진드기 매개 감염병 주의

진드기 매개 감염병의 최선의 예방책은

진드기에 물리지 않는 것입니다.

🦋 진드기 매개 감염병이란?

- 세균이나 바이러스에 감염된 진드기에 물려 발생하는 질병으로 환자 5명 중 1명은 사망  
예) 쯤쯤가무시증, 중증열성혈소판감소증후군(SFTS), 라임병 등
- 주로 텃밭 작업 등 농작업을 하거나, 등산, 나뭇 채취 등의 야외활동을 하는 경우 감염
- 발열 근육통, 설사 등 감기, 몸살 증상과 유사하므로 빠른 진단을 위해 병원 진료 시 농작업 또는 야외활동력을 의료진에게 알려야 한다.

🦋 대처방법

관리1) 증상 살펴보고!      관리2) 물린 흔적 찾아보고      관리3) 빨리 치료하고!

**관리1 증상 살펴보고!**

고열/오심      두통      근육통      오심/구토/설사

점온박자      물린자국

예방1) 옷 제대로 입고!



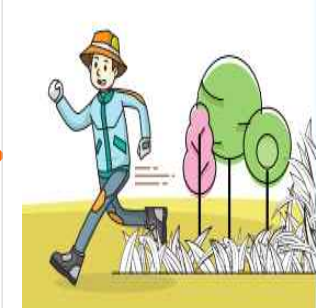
예방4) 털고, 씻고, 빨래하고!



예방2) 기피제 뿌리고!



예방3) 숲을 피하고!



## 방학 중 성폭력 예방

부모님께서서는 자녀가 다니는 학원을 가보시고, 오가는 동안 외진 곳이나 주변에 위험한 요소는 없는지 꼭 살펴주시기 바랍니다.

- 자녀가 외출할 때, **행선지와 동행인을 꼭 이야기하도록 하고, 파악**해 주세요.
- **방학 동안에도 학원이나 학교 등을 오고 가는 동안 혼자 다니게 하지 말고 짝을 만들어 함께 다니도록** 해주세요.
- 학원이나 학교 활동 후에는 운동장이나 놀이터에서 **혼자 놀지 말고 즉시 귀가하도록 지도해** 주세요.
- 피서지에서는 개인행동을 하지 않고 **꼭 어른과 함께** 행동하도록 해주세요.
- 직장 일로 자녀를 혼자 두실 경우, 언제든지 자녀가 도움을 요청할 수 있는 연락처를 메모해 주세요.
- 카메라, 스마트폰 렌즈 등 반짝임이 느껴지면, **몰래카메라 여부**를 확인하세요.
- 불쾌한 성적인 접촉이나 상황에 직면했을 때는 **거부 의사**를 표시합니다.
- 심야에 홀로 배회하는 일이 없도록 합니다. 또한, 이어폰을 꽂고 음악을 들으며 걸어가는 것을 삼가야 합니다.
- 민박, 펜션 등 피서지 숙박지 문단속을 철저히 합니다.
- 모르는 사람과 대화를 나눴거나 호의를 베풀어줘 감사하다며 음료수나 음식 등을 권하면 정중히 사양합니다.
- 평소 112 웹을 내려받거나 SOS 국민안심서비스에 가입해 둡니다.

### 스킨십에 대한 여자의 침묵?! 'YES'가 아니다!!!

- 남성: '여자들은 좋으면서도 싫은 척한다.' 고 생각한다. 적극적인 것은 여자답지 않기 때문에...
- 여성: 너무나 갑작스러워 놀랍고 싫었다.  
좋아하는 친구이기에 치한 취급할 수 없었다.

데이트 예절 : 밤늦은 시간이나 외진 장소에서 둘만의 만남은 피한다.

### 온라인 성폭력 피해를 예방하기 위한 방법

1. 개인정보 관리는 **[중성적인 ID나 대화명]을 이용**
  - 비밀번호를 선택할 때 다른 사람이 쉽게 알 수 있는 번호는 피하고, 자주 바꾸며, 개인정보는 [최소한의 것만 기입하거나 [비공개]로 합니다.
2. 당신과 이야기하는 사람을 주의
  - 누구에게나 친절할 필요가 없습니다.
  - 원치 않는 메일에 답할 필요가 없습니다.
  - 대화에 불편함을 느꼈다면 즉시 채팅을 그만둡니다.
3. 통신에서 만난 사람을 **개인적으로 직접 만나는 일은 신중히!**
  - 가능하면 만나지 않고 꼭 만나야 할 경우 부모님께 말씀드리고 공개 장소에서 만납니다.
4. 실명이나 주소, 전화번호, 사진 등을 보낼 때 주의
  - 가능한 한 낯선 사람에게 개인정보를 주지 않는 것이 좋습니다.
5. 내키지 않는 사람과 이야기하지 마세요.
6. 당신이 원하지 않는 것은 어떤 것도 하지 마세요.

### 음란물 유통 및 사이버 성폭력 대응 방법

메일이나 쪽지, 대화 내용 등을 캡처하여 증거자료로 신고할 수 있다.

- ★ 음란정보를 신고, 삭제하려면
  - '방송통신심의위원회' 불법유통정보 신고하기 (<http://www.koscs.or.kr>)
- ★ 음란물 유통자를 신고하려면
  - '경찰청 사이버테러 대응센터 사이버성범죄 신고하기' (<http://www.netang.go.kr>)

<출처 : 학교보건연구회>

## 여름방학 비만 예방 수칙

### 적정 체중을 알고 있나요?

비만 예방의 첫걸음은 신장과 성장곡선에 따른 '적정 체중' 알기에서 시작합니다.

### 걷는 즐거움을 알고 있나요?

생활 속 운동 실천의 첫걸음, 바로 걷기입니다.  
'운동해야 하는데'라는 스트레스보다는 움직임으로써 느낄 수 있는 즐거움을 찾도록 합니다.

### 건강한 식사, 같이 하고 있나요?

낮에 받은 스트레스, 매운 야식으로 풀지는 않나요? 바쁘다고 패스트푸드·외식만 하진 않나요? 가정에서의 식습관은 건강에 지대한 영향을 줍니다.

### 충분한 수면, 지키고 나요?

수면시간 부족은 비만의 위험 요소!  
충분한 휴식과 수면시간을 갖습니다.

### 가족과의 시간, 지키고 있나요?

집에서 전자기기만 보고 있나요?  
TV · 인터넷 · 스마트폰 사용 시간은 비만 발생과 비례합니다.



<출처 : 학교보건연구회>