

7월은 본격적인 더위와 장마가 시작되며 즐거운 여름방학이 있어 가슴이 설레기도 합니다. 개인 위생관리와 각종 안전사고에 유의하면서 건강한 여름을 보냅니다.

## 여름철 건강관리 수칙

<b>1. 수분을 잡아라</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 야외활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분섭취</li> <li>☞ 얼음물보다는 미지근한 물</li> </ul>	<b>2. 청결하도록 더 노력하자</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 외출 후 손 깨끗이 씻기</li> <li>☞ 물, 음식은 끓이거나 익혀 먹기</li> </ul>
<b>3. 냉장고를 과신하지 말자</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기</li> </ul>	<b>4. 일광화상에는 찬물 찜질</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 차가운 우유나 찬물로 찜질</li> </ul>
<b>5. 실내외 온도 차는 적당히</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5℃ 정도 유지</li> </ul>	<b>6. 일사병을 조심하자</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 운동할 때 시간마다 2~4잔</li> <li>☞ 챙 넓은 모자와 선글라스</li> </ul>
<b>7. 꼼꼼히 자외선 차단</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 오전 11시~ 오후 3시까지 자외선이 가장 강함</li> <li>☞ 자외선 차단제 사용 (2~3시간마다 덧바르기)</li> </ul>	<b>8. 열대야 극복하기</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 실내온도는 항상 26~28℃ 유지</li> <li>☞ 취침 전 과식 피하기</li> <li>☞ 따뜻한 물로 목욕</li> </ul>
<b>9. 찬 음식이나 자극적인 음식은 삼가자</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 체온에 민감한 장의 기능이 떨어져서 설사를 유발</li> </ul>	<b>10. 비타민과 단백질을 챙기자</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 열량 보충으로 단백질 섭취</li> <li>☞ 과일 채소 등 비타민 섭취</li> </ul>

## 코로나19 예방을 위한 에어컨 이용수칙

### 일반원칙

- ▶ 에어컨 사용 시 실내공기가 재순환되고 바람으로 인해 비말이 더 멀리 확산 될 우려가 있으므로 환기, 풍량에 주의하여 사용해주세요.
- ▶ 에어컨 사용으로 실내공기가 오래 머물게 되면 감염 위험이 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 환기해 주기
- ▶ 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 실시 하며 유증상자가 시설을 이용하지 않도록 사전 안내, 출입 관리 강화하기

## 코로나19 생활 속 방역

- 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 시간 다 환기합니다.
- 에어컨 바람이 몸에 닿지 않도록 하고, 바람 세기를 낮춰서 사용합니다.



### 4. 손 씻기, 마스크 착용은 기본!

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



손 씻기

기침 예절

마스크 착용

## 온열질환 예방법



## 3차 흡연예방 교육

### 1. 3차 흡연이란? (국립 암 정보센터 제공)

담배 연기가 벽이나 표면에 달라붙은 뒤 빠져나오는 것으로 담배를 피운 뒤 며칠, 몇 주, 심지어 몇 달이 지나도 남아있을 수 있습니다. 3차 흡연은 특히 공간이 좁고, 밀폐된 흡연자의 자동차에서 쉽게 발견할 수 있습니다.

### 2. 3차 흡연으로 인한 내 아이 체내 니코틴은 얼마나 될까?

부모가 실외에서 담배를 피우더라도 담배를 피지 않는 배우자와 12세 이하 자녀의 모발 속 니코틴 농도를 조사해보면 비흡연자 가정보다 **두 배**가량 많이 나온다고 합니다.

### 3. 3차 흡연의 피해를 줄이려면?

가장 좋은 방법은 **금연**입니다.

가. 실외에서 흡연한 후 최소 15분이 지난 후에 집으로 들어갑니다.

나. 집에 들어가면 샤워를 하고 이를 닦은 후 새 옷으로 갈아입고 가족과 만나도록 합니다.

다. 흡연자의 옷은 다른 가족의 옷과 분리하여 밀폐된 용기에 담아 보관한 후 따로 세탁하는 것이 좋습니다.

## 비타민 D의 다양한 효능

햇빛이 줄어들면

▶ 우리 몸속 신경전달물질인 **세로토닌**과 **멜라토닌**의 분비가 줄어 몸과 마음이 우울해지며, 피부의 갈색 지방을 활성화시켜 체중을 조절할 수 있는 기능저하시킵니다.

▶ 피부세포가 콜레스테롤을 이용해 만들어내는 비타민D의 혈중농도도 떨어지게 됩니다.

▶ 비타민D는 구루병을 예방하고 뼈를 튼튼하게 해줍니다.

▶ 비타민D가 부족하면 심장병이나 고혈압, 대사증후군, 골다공증, 암, 면역체계 약화시킵니다.

▶ 비타민D는 우유, 달걀노른자 등 음식 섭취를 통해 공급할 수도 있지만, 하루 10~20분 정도만 햇빛을 쬐면 충분한 비타민 D가 생성됩니다.

[출처: 참보건 연구회, 질병관리청]