



사랑 속에서
바르고
슬기롭게 자라는 어린이

7,8월 보건소식지

펴낸이: 교장 한 옥 희
살핀이: 교감 조 영 화
엮은이: 보건교사 김은지

7,8월의 인사

본격적인 여름이 시작되었습니다. 여름 기간 동안에는 장마와 무더위로 세균들이 번식하기 쉬워 변질된 음식 섭취로 인한 식중독 등 배탈, 설사가 잦아지는 시기입니다. 또한 물놀이에 따른 각종 안전 사고, 폭염으로 인한 온열질환의 발생이 많아지는 계절로 더욱 건강관리에 주의를 요하는 계절입니다. 여름철 건강관리 방법을 살펴보고 안전한 생활로 건강한 여름을 보내세요!

NOTICE 폭염대비 건강수칙 세가지

1. 샤워 자주하기
 2. 외출시 햇볕 차단하기(양산,모자)
 3. 헤파하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기
 4. 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
 5. 더운 시간대(낮12시~오후5시)에는 휴식 취하기
- * 날씨가 갑자기 더워질 경우 건강상태를 살피며 활동 강도 조절하기



온열질환 예방하기

- ◆ 열에 장시간 노출될 경우 발생하는 질환
- ◆ 증상: 두통, 어지럼, 근육경련, 피로감, 의식저하 등
- ◆ 온열에 취약한 대상자 : 노인, 어린이
심뇌혈관 질환자, 고·저혈압환자, 당뇨병 환자, 신장질환자
- ◆ 온열질환 종류

| 구 분 | 주요 특성 |
|---------------------------------|---|
| 열사병 (Heat stroke) | <ul style="list-style-type: none"> • 고열(>40℃) • 건조하고 뜨거운 피부(땀이 나는 경우도 있음) • 의식을 잃을 수 있음(중추신경 이상) * 신속한 조치를 취하지 않으면 사망에 이를 수 있음 |
| 열탈진 (Heat exhaustion) | <ul style="list-style-type: none"> • 땀을 많이 흘림(≤40℃) • 힘이 없고 극심한 피로(탈수 및 전해질 소실) • 창백함, 근육경련 |
| 열경련 (Heat cramp) | <ul style="list-style-type: none"> • 근육경련(어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락) |
| 열실신 (Heat syncope) | <ul style="list-style-type: none"> • 어지럼 • 일시적으로 의식을 잃음(뇌허혈 상태) |
| 열부종 (Heat edema) | <ul style="list-style-type: none"> • 손, 발이나 발목이 부음 |

온열질환 응급처치



야외활동은 자외선 차단제와 함께! 알맞은 자외선 차단제 선택하기

자외선이란?

자외선은 태양광선의 일부이며, 햇빛이 비치는 동안 우리 피부에 닿게 됩니다.

자외선의 종류

자외선은 A,B,C로 나뉘는데, 자외선 C는 오존층에서 흡수되어 지구 표면에 닿지 않기 때문에 피부건강과 큰 연관이 없고, 우리 피부에 영향을 미치는 자외선은 자외선 A와 B이다. 그 중에서도 **자외선 B**가 가장 큰 영향을 미치는데, **일광화상**이 나 **피부노화**를 일으키고 **피부암**을 발생시킨다.

자외선 A도 자외선 B보다는 약하지만 피부노화를 일으키고 햇빛 알레르기 등을 일으킬 수 있다.

자외선에 의한 피부손상

일광화상

오랜 시간 강한 햇빛에 노출될 경우 피부가 붉어지고 물집이 생기기도 한다. 특히 여름철 바닷가에서 피부를 장시간 햇빛에 노출시키면 발생하는데, 자외선에 노출된 뒤 6시간 뒤에 염증 반응이 시작되고 24시간 후에 최고조에 다다랐다가 점차 가라앉으며 각질이 벗겨진다.

피부 노화

자외선에 지속적으로 노출되면 피부 노화가 더 빨리 일어난다. 적절한 자외선 차단을 하지 않고 30-40대가 되면 지속적인 자외선 노출에 의한 손상으로 기미, 잡티 등이 나타나기 시작한다.

적절한 자외선 차단제 고르는 방법

자외선 A와 B를 모두 차단해주는 자외선 차단제 선택!

SPF(Sun Protection Factor) 지수 : **자외선 B**에 대한 차단지수
PA 지수 : **자외선 A**에 대한 차단지수

일상생활 중에 사용하는 자외선 차단제는 SPF 30 이상되는 정도를 선택하면 되며, PA ++ 또는 PA +++를 선택하는 것이 좋다. 즉, 두 가지 지수를 모두 확인하고 자외선 A와 자외선 B를 모두 차단해주는 자외선 차단제를 골라야 한다.

NOTICE 부모와 함께하는 성교육

성폭력으로부터 자녀를 지키기 위해 부모님께서서는 자녀가 다니는 길을 살펴보고, 오가는 동안 외진 곳이나 주변에 위험한 요소는 없는지 확인해주시길 바랍니다.

- 01 학원이나 학교를 오가는 동안 혼자 다니지 않고 짝을 만들어 함께 다녀요
- 02 학원이나 학교 활동 후 운동장이나 놀이터에서 혼자 놀지 말고 즉시 귀가하기.
- 03 피서지에서는 혼자 다니지 말고 꼭 보호자와 함께 다니기
- 04 집에 자녀를 혼자 두실 경우, 언제든지 자녀가 도움 요청 할 수 있는 연락처를 메모해 주세요.

성교육, 어디에서부터 시작할까요?
가장 중요한 것부터 알려주세요.

**너의 몸은
너의 것**

경계존중으로 시작하는 우리 아이 성교육 부모 가이드

품에 꼭 안기던 아이가 어느새 부모의 품에서 벗어나 경계를 긋는다는 것. 머리로는 알지만 왠지 섭섭하게 느껴지기도 합니다.

저자는 그런 양육자의 마음을 헤아리며 섬세한 시각으로 경계존중의 중요성을 말합니다.

경계존중은 단순히 선을 긋는 게 아니라, 아이가 스스로를 돌보기 위한 울타리를 만드는 과정입니다.

이 책은 아이의 눈높이에 맞춰 몸에 대해 이야기 나누는 방법부터, 그루밍 성폭력에 대항하는 법, 아이를 양육하며 겪는 성에 대한 곤란한 질문과 꼼꼼한 답변까지 모두 담겨 있습니다. 책을 덮을 때쯤이면 아이의 세계를 인정하며, 안전한 울타리가 되어주는 멋진 양육자가 되어 있을 것입니다. - 김수진 (초등젠더교육연구회)

스스로를 소중하게 돌보는 아이,
다른 사람도 동등하게 존중하는 아이,
성에 관한 편견 없는 당당한 아이,
분별력 있는 울곧은 아이로 키우고자 한다면

이 책을 통해 아이가 배울 수 있는 것

- 인체란 멋진 것이지만 성기를 만져도 되는 때와 장소가 있고, 그래선 안 되는 때와 장소가 있다.
- 누가, 어떻게 내 몸을 만질지 결정할 권리가 나에게 있다.
- 나에게는 다른 사람의 경계를 존중할 책임도 있다.
- 내가 대우받고 싶은 대로 다른 사람을 대우해야 한다.
- 누구든, 어떠한 경우에도, 어떤 식으로든 나를 불편하게 한다면 언제든지 양육자에게 말할 수 있다. 설사 그 사람이 내가 아는 사람이거나 가족이라고 해도 말이다.

여름철 식중독 예방

기온이 상승하여 식중독 발생 우려가 커지고 있습니다. 건강하고 안전한 학교 및 가정생활을 위해 식중독 예방수칙을 안내해 드립니다.

- 식중독이란**

식품 섭취 시 인체에 유해한 미생물이나 유독물질에 의하여 발생하는 감염성 질환 또는 독소형 질환
- 주요증상** 설사, 구토, 복통, 발열

식중독 예방을 위한 6가지 실천수칙

| | |
|--|--|
| <p>손 씻기</p> <p>비누로 30초 이상</p> | <p>보관온도 지키기</p> <p>냉장 5℃ 이하, 냉동 -20℃ 이하</p> |
| <p>끓여먹기</p> <p>물은 끓여서</p> | <p>익혀먹기</p> <p>음식은 속까지 익혀서</p> |
| <p>구분 사용하기</p> <p>식재료별 칼·도마는 따로</p> | <p>세척·소독하기</p> <p>조리기구, 식재료는 깨끗이</p> |

❁ 디지털 성범죄란

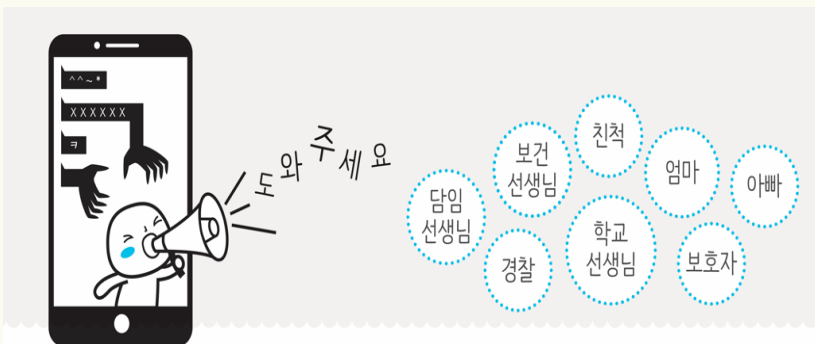
우리가 살아가는 디지털 환경에서 혹은 그것을 매개로 발생하는 다양한 유형의 성범죄를 종합하여 일컫는 용어

❁ 디지털 성범죄 유형 불법촬영, 유포, 소비



❁ 디지털 세상에서 위험에 처했을 때

- ① 피해 알아차리기
- ② 상담하기 - "말해도 괜찮아"
전문 상담기관에서 상담을 받으면 해결방법을 알 수 있고 안전한 삶으로 돌아갈 수 있도록 도와 줍니다.
- ③ 신고하기- "도와줄 수 있는 어른들이 있어요!:"



❁ 디지털 성폭력을 예방하기 위한 방법

<https://youtu.be/HjYqehm14pU>

여름철 모기 매개 감염병 예방

❁ 예방법

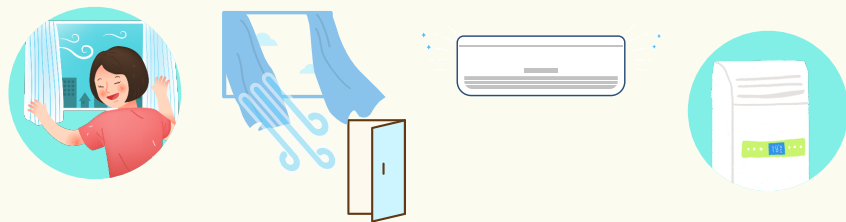
- ① 집 주변 고여 있는 물 없애기
- 화분받침, 페타이어, 인공용기 등 고인물 제거
- ② 짙은 향수나 화장품 사용 자제
- ③ 야외활동 시 밝은 색의 긴 옷 착용
- ④ 모기퇴치제 올바르게 사용하기
- ⑤ 과도한 음주 자제하기
- ⑥ 야외활동 후 반드시 샤워하고 땀 제거하기
- ⑦ 잠들기 전, 집안 점검하기
- 모기 살충제, 모기향 등 사용 후 반드시 환기
- 구멍난 방충망 확인 및 모기장 사용



❁ 물렸을 경우 대처방법

- ① 찬찜질로 붓기와 가려움증을 가라앉힙니다.
- ② 물린 부위에 침을 바르지 않습니다.
침속에는 많은 균들이 있어 상처에 염증을 일으킵니다.
- ③ 긁지 않고 염증을 가라앉히는 항히스타민 연고 등을 발라줍니다
- ④ 심하게 붓고 물집이 생기면 병원 치료를 받습니다.

❁ 냉방병 예방 냉방기기 사용 및 환기



1. 1일 최소 3회(10분) 이상 창문 열어 환기하기
- 밀접도가 높은 공간이라면 더 자주 환기를 해주세요!
2. 맞통풍이 일어나도록 문과 창문 동시에 여러개 열기
- 맞통풍을 유도하여 신선한 공기가 실내에 들어오게 하고 창문을 넓게 열기 어려울 경우 지속적으로 환기를 시킵니다.
3. 냉방 중에도 주기적으로 환기하기
- 냉방 중에 환기를 하지 않으면 비말이 재순환되어 감염 위험성 증가.
- 일상생활의 90%를 머무는 실내의 환기가 부족하면 외부환경보다 최대 10배 오염될 수 있음.