

◡ · 사랑 · 보람을
키우는 쌍치교육

보건소식

쌍치초등학교

[교무실] ☎ 652-2508

[보건실] ☎ 652-2150

7월은 본격적인 여름이 시작되는 달입니다.
여름기간 동안에는 장마와 무더위로 세균들이 번식하기 쉬우며, 더위가 시작되면서 찬 음식을 많이 찾게 되고 **상한 음식 섭취로 인한 식중독 등 배탈 설사가 잦아지는 시기**입니다.
또한, **물놀이에 따른 각종 안전사고의 발생**이 많아지는 등 더욱 건강관리에 주의가 필요한 계절입니다.
우리 모두 항상 건강하고 안전한 생활로 건강한 여름을 보냅시다!



여름철 온열질환 주의

☀ 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	• 고열(40℃) • 중추 신경 기능 이상 (의식장애/혼수상태) • 건조하고 뜨거운 피부 • 의식상실→사망	☀ 즉시 119 신고 후 -환자를 시원한 장소로 옮긴다. -환자의 옷을 느슨하게 하고, 환자의 몸에 시원한 물을 적서 부채나 선풍기 등으로 몸을 식힌다. -얼음주머니가 있다면 목, 겨드랑이 밑, 서혜부에 대어 체온을 낮춘다. ☞ 환자의 체온이 너무 떨어지지 않도록 주의 ☞ 의식이 없는 환자에게 물을 주지 않음
열탈진	• 땀을 많이 흘림 (체온 ≤ 40℃) • 힘이 없고 극심한 피로 • 창백함, 근육경련	-시원한 곳이나 에어컨이 있는 장소에서 휴식 -수분 섭취(이온음료) ☞ 땀을 많이 흘린 경우 이온음료가 도움이 될 수 있으나, 카페인이나 과당이 높은 음료는 주의 -시원한 물로 샤워 -1시간 이상 증상 지속될 경우 병원방문 (수분 전해질 보충 치료)
열경련	• 근육경련: 어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락	-시원한 곳에서 휴식 -수분 전해질 보충 ☞ 땀을 많이 흘린 경우 이온음료가 도움이 될 수 있으나, 카페인이나 과당이 높은 음료는 주의 -경련이 일어난 근육 마사지 ☞ 경련이 멈추었다고 다시 일을 시작하지 말고 근육 부위를 마사지하고 충분한 휴식을 취한다. ☞ 아래 증상 시 응급실 방문 진료 · 1시간 이상 지속되는 경련 · 기저질환으로 심장질환이 있는 경우 · 평상시 저염분 식이요법을 한 경우
열실신	• 어지러움 • 일시적으로 의식상실	-시원한 장소로 옮겨 평편한 곳에 눕힌다. -다리를 머리보다 높게 올린다. -의사소통이 될 경우 물을 천천히 마시게 한다.

온열질환 응급조치

☀ 주요 증상
• 고열
• 축축하고 많이 땀이 나거나 건조하고 뜨거운 피부
• 빠른 맥박과 호흡
• 두통
• 피로감과 근육경련

의식유무

없음
↓
119 구급대 요청

있음
↓
시원한 장소로 이동
↓
옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함
↓
수분 섭취
↓
증상이 개선되지 않을 경우
↓
119 구급대 요청

병원으로 후송

① 이런 분들 조심하세요!

고령자 및 독거노인

야외근로자

만성질환자 (고혈압, 심장병, 당뇨, 뇌졸중 등)

어린이

폭염대비 건강수칙

여름철에는 기온, 폭염특보 등을 매일 확인하세요!

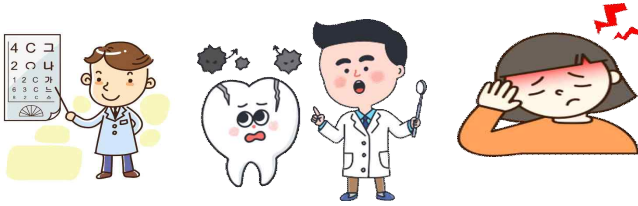
1 시원하게 지내기
• 샤워 자주 하기
• 헐렁하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
• 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자 등)

2 물 자주 마시기
• 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
* 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취

3 더운 시간대에는 활동 자제하기
• 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기
* 자신의 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

방학 중 건강 점검하기

- 학교에서 실시한 건강검사 결과 이상이 있거나, 평소 시 몸이 자주 아프거나 불편한 곳이 있었다면 여름방학을 이용하여 계획을 세워 진료를 받도록 합니다.
- 시력검사결과:** 한쪽이라도 0.7이하인 경우 경우
- 소변검사결과:** 요잠혈, 요단백, 요당이 나온 경우
- 비염·축농증·편도선염·중이염 등이 있는 학생:** 이비인후과를 방문하여 진료받기
- 반복되는 증상이나 통증(두통, 복통 등)이 있는 학생:** 가정의학과, 소아청소년과 등에서 진료받기



여름철 모기 대처법

☆ 예방법

- 외출 시는 **밝은색 옷**과 모기 기피제 챙기기
- 침실용 모기장 사용하기
- 땀은 자주 씻기** = 모기는 땀 냄새를 좋아함

☆ 물렸을 때의 대처법

- 물린 부위를 비누로 깨끗이 씻는 것이 우선입니다.
- 가려워도 가능한 만지거나 긁지 말고,
- 찬찜질로 붓기와 가려움증 가라 앉혀요.
- 물린 부위에 침을 바르지 않습니다.
=침속엔 많은 균들이 있어 상처가 굼기도 합니다.
- 심하게 붓고 물집이 생기면 병원 치료를 받습니다.



여름방학 면역력 향상 방법

- 스트레스를 담지 말고, 자주 웃습니다.**
☞ 스트레스는 자율신경 균형을 떨어뜨려 과도한 긴장 상태로 면역 기능을 저하합니다.
- 수면시간 시간 전에 충분히 반신욕을 합니다.**
☞ 수면이 부족하면 재생력과 면역 기능도 떨어집니다. 반신욕은 혈액순환, 몸을 따뜻하게 해주어 숙면에도 좋은 영향을 줍니다.
- 면역력을 강화하는 식품을 섭취합니다.**
☞ 고구마, 녹차, 생강, 마늘 등으로 면역력 향상.
- 하루 30분씩 땀나는 운동을 합니다.**
☞ 하루 30분 이상은 유산소운동을 통해 몸 안에 있는 활성산소 배출
- 몸을 따뜻하게, 적정 체온을 유지합니다.**
☞ 따뜻한 음료수를 마시거나 취침 전 따뜻하게 족욕.

<출처 : 학교보건연구회>



살롱달롱 보 건퀴즈

- 보 건퀴즈는 보건실 앞에 놓아둘게요. 보건소식을 자세히 읽어보면 정답이 다 보입니다. **7월 12(수)까지** 보건실 앞 응모함에 넣어주세요. 1학년은 부모님 또는 언니, 오빠, 누나 등과 함께 풀어요.
- 정답을 맞힌 친구들에게는 선물도 있어요~~