



교 훈

튼튼한 몸으로 열심히
배우고 바르게 자라자

남원월락 가정통신

행복한 아이들 학교

Happy-I-School

<http://www.weolrak.es.kr>

문의처 : 교무실 632-8980

7월 보건소식지



온열질환 대처방법

★ 온열질환이란?

뜨거운 환경에 오래 노출될 때, 열로 인해 발생하는 질환으로 **열사병, 열탈진, 열경련, 열실신, 열발진** 등이 있습니다.

★ 주요증상

고열, 빠른 맥박과 호흡, 오심, 뜨거운 피부, 근육 경련

★ 응급조치

2023. 5. 8. 질병관리청

온열질환 응급조치, 이렇게 하세요!

의식이 있는 경우

시원한 장소로 이동

↓

옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 함

↓

수분 섭취

↓

개선되지 않을 경우, 119 구급대 요청

의식이 없는 경우

119 구급대 요청

↓

시원한 장소로 이동

↓

옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 함

↓

병원으로 후송

7/9

★ 폭염대비 건강수칙 3가지

2023. 5. 8. 질병관리청

폭염대비 건강수칙 3가지

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

8/9



치아우식증(충치) 예방방법

★ 치아우식증(충치)이란?

입 안에 설탕, 전분 등이 분해되면서 생기는 '산'에 의해 치아가 손상되는 질환

★ 치아우식증(충치) 발생요인

보건복지부

치아 우식증 발생 요인

1. 세균

입 속 세균은 음식을 찌꺼기와 만나면 '산'을 생성함

2. 탄수화물

탄수화물이 분해되면서 입안에 '산'을 생성함

3. 치태

남은 음식을 찌꺼기가 치아에 쌓인 것(치태)이 설탕과 만나면 충치 발생

4. 타액

타액이 줄어들 경우 입안에 탄수화물이 더 오랫동안 남아있게 되어 치태의 산성도 증가

★ 치아우식증(충치) 예방법

1. 정기적인 구강관리 받기

- 6개월마다 **치과검진**
- **치아 홈메우기**로 충치 예방
- 정기적인 **불소도포**

2. 양치의 생활화

- 올바르게 칫솔질 하기
 - : 잇몸에서 치아가 난 방향으로 쓸어주듯이 닦기
 - : 치아 하나하나 꼼꼼하게 닦는다 생각하고 전체적으로 쓸어닦기
- 불소가 함유된 치약 사용하기
- 치실이나 치간 칫솔로 치아 사이 청소하기

3. 올바른 식습관 기르기

- 당류가 많이 함유된 음식과 음료수 피하기
- 섬유소가 많이 함유된 야채와 과일 섭취하기



보건복지부 중앙자살예방센터

불쑥 '이 사람 이랬다 자살하는 거 아니냐?' 라는 생각이 들었던 적이 있나요?
그럴 때 어떻게 해야 할지 망설여졌다면
3가지만 기억하세요.

물어보기 들어주기 연결하기



보건복지부 중앙자살예방센터

'자살위험신호'란
무엇일까요?



01. 언어의 변화

1. 죽음에 대한 이야기를 자주 한다.
 2. 자살에 대한 암시·계획을 언급한다.
 3. 자기 비하적인 말을 한다.
- ※ SNS 등에서도 언어의 변화를 찾을 수 있습니다.

02. 행동의 변화

1. 약을 모으는 등 자살수단을 마련한다.
2. 중요한 것을 남에게 주는 등 주변 정리를 한다.
3. 식사나 수면에 큰 변화가 있다.
4. 혼자 있으려 하고 대화를 회피한다.

03. 정서의 변화

1. 사람들과 어울리는 것을 피한다.(대인 기피)
2. 기존에 관심이 있던 것에 흥미를 느끼지 못한다.
3. '우울하다' 또는 '나 때문이다'와 같이 우울함과 죄책감을 표현한다.

보건복지부 중앙자살예방센터

물어보기 "죽고 싶다는 생각하고 있어?"

자살에 대해 직접 물어보기

발견한 자살위험신호와 함께
자살에 대한 생각을 물어봐 주세요.
자살에 대해 함께 이야기할 수 있어야
자살을 생각하는 사람을 도울 수 있습니다.

- ① '자살생각'이라는 단어를 부정적으로 표현하지 말고 '자살생각' 그 자체에 관해 물어봐 주세요.
- ② '자살을 생각하고 있는 것은 아니지요?' 등의 표현은 이야기를 듣고 싶지 않다고 생각될 수 있으니 '자살을 생각하고 있나요?'와 같이 직접적인 표현을 사용해 주세요.

보건복지부 중앙자살예방센터

들어주기 "죽은 일 있었어?"

자살을 생각한 이유와 삶의 이유 듣기

자살을 생각하게 된 이유를 물어보고
그런데도 지금 살아갈 수 있는 이유에 대해 듣습니다.
도움이 필요한 사람과 삶의 이유를 함께 이야기하면서
생각을 전환할 수 있도록 돕는 것이 중요합니다.

- ① '그 나이 때에는 누구나 겪는 문제야' 등 충고를 하기보다는 도움이 필요한 사람의 이야기를 경청해 주세요.
- ② '쓸데없는 생각하지 말고 네 할 일이나 잘해' 등 비아냥거리는 말은 더 큰 상처를 줄 수 있으니 하지 마세요.
- ③ '진짜 힘들었겠다. 그렇게 힘들었는데 어떻게 견뎌왔어?' 등의 지지하는 말로 공감받고 있다는 걸 알려주세요.

보건복지부 중앙자살예방센터

연결하기

"같이 가볼래?"

전문가와 연결하기

도움을 줄 수 있는 전문가나 서비스를
제공하는 기관을 찾아갈 수 있도록 도와주세요.
첫 예약을 같이 하거나
같이 방문하는 것도 좋습니다.

- ① 도움을 받을 수 있는 사람(전문가 혹은 전문가관 등)을 소개해 주세요.
- ② 자살도구를 가지고 있다면 상대방과 합의하여 폐기 또는 분리하여 위험한 환경을 바꿔 주세요.
- ③ 혼자 있지 않도록 해 주세요.
- ④ 술은 권하지 말아 주세요.



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.

여름방학이 한걸음 가까이 다가왔습니다.
모두 건강에 유의하고, 일상생활에서 안전 및 건강 수칙을
지킴으로써 즐겁고 유익한 여름방학을 보내길 바랍니다!



2023년 7월 11일
남원월락초등학교장 박성채