

7, 8월 건강한 여름 나기

여름철의 폭염일 수의 매년 증가



온열질환은 무엇인가요?

- 열에 장시간 노출될 경우 발생하는 질환
- 두통, 어지럼, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상

온열질환 응급조치

'온열질환'이 발생하면 어떻게 조치해야 하나요?

환자의 체온을 낮춰주는게 중요하며, 상황에 따라 즉시 119에 신고해 도움을 요청해야 합니다.

의식이 있는 경우	의식이 없는 경우
시원한 장소로 이동	119 구급대 요청
옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 함	시원한 장소로 이동
수분 섭취	옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 함
개선되지 않을 경우, 119 구급대 요청	병원으로 후송

폭염대비 건강수칙 3가지

물 자주 마시기	시원하게 지내기	더운 시간대에는 휴식하기
 <ul style="list-style-type: none"> 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로, 자주 수분 섭취하기 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취 	 <ul style="list-style-type: none"> 샤워 자주 하기 외출 시 햇빛 차단하기 (양산, 모자) 헝겊하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기 	 <ul style="list-style-type: none"> 더운 시간대 휴식하기 건강상태를 살펴며 활동강도 조절하기

<출처: 질병관리청>

냉방병?

냉방으로 인해 발생하는 가벼운 감기와 비슷한 질환으로 두통, 메스꺼움, 설사, 무기력증, 발열, 인후염, 권태감 등의 증상이 발생하는 질환입니다.

냉방병 예방수칙 5

- 하루 3번, 30분씩 환기하기
- 냉방기 자주 청소하기
- 실내외 온도 차는 5~6℃로 유지하기
- 간헐이나 기다린 행하기
- 따뜻한 음식으로 몸을 따뜻하게 하기

설사감염병(장관감염증)?

병원성 세균, 바이러스, 원충에 오염된 물 또는 식품 섭취로 인해 구토, 설사, 복통 등의 장관증상이 주로 발생하는 질환. 여름철 집중호우로 인한 수재 발생시 집단설사 예방을 위한 각별한 주의가 필요합니다.

설사감염병 예방수칙

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
- 음식은 충분히 익혀 먹고, 물은 끓여 마시기

- 채소나 과일은 깨끗한 물에 씻어 껍질 벗겨 먹기
- 설사, 구토 등의 증상이나 손에 상처가 있을 시 조리하지 않기
- 설사나 구토 증상 발현 시 신속하게 병원 방문하기

자외선으로부터 피부 지키기

태양 속 자외선은 기미, 주근깨, 검버섯 등의 색소성 질환 뿐만 아니라 일광화상, 피부노화 등을 야기할 수 있어요.

여름에는 태양 빛이 강해지는 만큼 자외선으로부터 피부를 보호하기 위한 가장 쉬운 방법은 자외선 차단제를 꼼꼼히 챙겨 바릅니다.

물이나 땀, 옷에 의해 자외선 차단제가 지워지기 쉽기 때문에 2시간 간격으로 자주 덧발라 주는 것이 좋습니다.

온라인 그루밍 예방


☆ 온라인 그루밍이란?

채팅앱과 같은 온라인 매체를 통해 신뢰관계를 형성하고 개인의 의존성을 높여 심리·정서적 고립과 통제를 통해 경계없는 성적 접촉 및 성적관계를 지속적으로 유지시키는 과정을 말합니다.

☆ 그루밍성범죄자들은 아동청소년들에게 공짜 선물을 주는 등 호의를 베풀며, 친구 혹은 연인처럼 접근해 셀카, 동영상 등 요구하거나 비밀관계를 요구하는 경우가 많습니다.


그루밍 성범죄의 수법을 아시나요?


1. 편한 대화로 친근하게 접근하여 취미, 관심사, 외로움 등 고민에 대한 이야기를 나눠 **친한 관계**를 만들어요. 선물을 주면서 서로 비밀을 만들어요.
2. 보호자와 떨어져있는 상황을 만들어 자신에 대한 **의존성**을 키우고 **자연스러운 성적 접촉**을 유도하고 **통제**하려고 해요.
3. **성적인 촬영물을 요구하면서 자신의 말을 따르도록 강요**해요. 주변에 알리겠다는 등 협박을 통해 **성관계를 요구**하기도 해요.





의심된다면 SNS나 앱을 지우거나 탈퇴하지 말고 핸드폰을 그대로 가지고 가까운 경찰서 또는 112에 즉시 신고하고 도움을 요청하세요!!

데이트 폭력 바로 알기

☆ 데이트폭력이란?

- 데이트관계에서 발생하는 언어적, 정서적, 경제적, 성적, 신체적 폭력
- 헤어지자는 연인의 요청을 거절하거나, 이별하더라도 집요하게 스토킹으로 이어지는 것



· 격적인 더위와 장마가 시작되면서 백일해, 독감, 수족 등 감염병도 유행하고 있습니다.

개인 건강관리와 각종 안전사고에 유의하면서 건강한 여름을 보내시다~!!

방학중 안전한 물놀이

- ☆ 무더위를 피해 바다, 계곡으로 물놀이를 떠나는 휴가철, 안전수칙에 소홀하면 사고가 발생할 수 있어요. 안전 수칙을 반드시 지켜 안전하고 즐거운 여름방학을 보내시다.

물놀이 안전수칙

1. 수영을 하기 전에는 반드시 준비운동 및 구명조끼 착용
2. 물에 들어갈 때는 심장에서 먼 부분부터(다리→팔→얼굴→가슴)
3. 소물이 들고 피부가 닿거질 때는 몸을 따뜻하게 휴식
4. 물에 갑자기 깊어지는 곳은 특히 위험!!
5. 건강 상태가 좋지 않을 때, 배가 고플 때, 식사 후에는 수영 NO!
6. 수영능력 과신은 금물. 무모한 행동 NO!
7. 장시간 수영 NO! 호수나 강에서 혼자 수영 NO!
8. 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고 즉시 119에 신고
9. 구조 경험 없는 사람은 무모한 구조 NO! 합부로 물에 뛰어들면 NO!
10. 가급적 튜브, 장대 등 주위 물건을 이용한 안전구조

☆ 물놀이 질병 예방법

물놀이 중 물이나 토양에 있는 미생물과 화학물질로 인해 소화기계, 피부, 눈, 귀, 호흡기계 등의 감염 질환이 발생할 수 있습니다.

- 설사 증상이 있으면 물놀이를 하지 않는다.
- 수영장 물을 삼키지 말고 입에 닿는 것도 되도록 주의한다.
- 눈 건강을 위해 물안경을 착용한다.
- 안전환이나 피부 질환이 있는 사람은 수영장 이용을 피한다.
- 장시간 수영을 피하고, 중간 중간에 휴식을 취하는 것이 좋다.
- 물놀이 후 샤워를 하고, 특히 손·발을 깨끗이 씻는다.

방학기간 나의 건강 점검하기

- ♣ 평소 자주 아픈 곳이 있는 학생은 병원 방문하여 진료받기.

- ♣ 건강하고 안전한 여름 보내기!!!

2024. 7. 16.

백 산 중 학 교 장

