



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

1. 여름철 건강관리 수칙.

1. 수분을 잡아라  ✖ 야외활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분섭취 ✖ 얼음을 보다는 미지근한 물	2. 청결하도록 더 노력하자  ✖ 외출 후 손 깨끗이 씻기 ✖ 물 음식은 끓이거나 익혀 먹기	7. 꼼꼼히 자외선 차단  ✖ 오전 11시~ 오후 3시까지 자외선이 가장 강함 ✖ 자외선 차단제 사용 (2~3시간마다 덧바르기)	8. 열대야 극복하기  ✖ 실내온도는 항상 26~28℃ 유지 ✖ 취침 전 과식 피하기 ✖ 따뜻한 물로 목욕
3. 냉장고를 과신하지 말자  ✖ 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기	4. 일광 화상을 입었다면 찬물 찜질  ✖ 차가운 우유나 찬물로 찜질	9. 찬 음식이나 자극적인 음식은 삼가자  ✖ 체온에 민감한 장의 기능이 떨어져 설사를 유발	10. 비타민과 단백질을 챙기자  ✖ 열량 보충으로 단백질 섭취 ✖ 과일 채소 등 비타민 섭취
5. 실내의 온도차는 적당히  ✖ 냉방병 예방을 위해 실내의 온도 차를 5℃ 정도 유지	6. 일사병을 조심하자  ✖ 운동할 때 시간마다 물 2~4잔 마시기 ✖ 청 얼음 모자와 선글라스		

모기에 물렸을 땐,



피가 굳는 것을 막기 위해 피를 빨 때 침을 함께 주입

모기 침에 함유된 포름산이 혈액 속으로 유입

사람 피부에서는 감염을 막기 위한 히스타민을 분비

히스타민 성분이 알레르기 반응을 일으켜 가려움증 유발



물린 부위를 깨끗이 씻고

얼음 등으로 붓기를 가라앉히거나,

따뜻한 수건으로 해독을 한 후,



항히스타민 연고 등을 발라 주기

포름산 = 48℃ 이상에서 자연스럽게 해독



침을 바르거나, 긁거나, 손톱으로 누르기 절대금지

상처 확산 2차감염 우려

2. 냉방병 주의!!!

냉방병은 냉방이 된 실내와 실외의 온도 차이가 심하여 인체가 잘 적응하지 못해서 발생하는 것으로, 가벼운 감기, 몸살, 권태감 같은 증상이 나타나는 것.

1. 원인

1) 과도한 실내외 기온차

체온을 조절하는 우리 몸의 자율신경계가 지치게 되는데, 이때 바로 '냉방병'에 걸리게 된다.

2) 밀폐 건물 증후군

주로 두통을 호소하며 눈, 코, 목 등이 건조해져 따갑거나 아프다. 가슴이 답답하고 어지럽거나 피로감이 생길 수도 있다. 환기가 제대로 안 되어 실내에 계속 쌓이게 될 때 발생한다.

2. 증상

1) 호흡기 증상

감기와 비슷한 증세가 많다. 두통이나 콧물, 재채기, 코막힘의 증상을 주로 호소한다. 손발이 붓거나 어깨와 팔다리가 무겁고, 허리나 무릎, 발목 등의 관절이 무겁게 느껴지며 심할 때는 통증이 느껴질 수도 있다.

2) 위장 장애

소화 불량과 하복부 불쾌감이 있고, 심하면 설사를 하기도 한다.

3) 여성의 추가 증상

여성은 남성보다 냉방병에 취약하여 생리가 불규칙해지거나 생리통이 심해질 수도 있다.

3. 예방방법

1) 적정실내온도(26도 이상)를 유지

▶ 실내외 온도 차이는 5~6℃ 이내

2) 찬 공기가 직접 몸에 닿지 않도록

▶ 긴 소매의 덧옷을 준비

3) 1시간 가동 후 - 30분 정도 정지

4) 창문을 열어 실내외 공기를 환기

▶ 적어도 2~4시간마다 5분 이상

5) 자주 외부에 나가 바깥 공기를 쏘인다.

6) 에어컨은 **항상 청결하게 유지** - 필터는 최소한 2주에 한 번씩은 청소

7) 혈액순환을 돕기 위해 맨손 체조나 가벼운 근육 운동을 수시로 하고, 자세를 자주 바꾸어준다.

8) 지나친 냉방을 피하고, 적절한 온도와 습도를 유지한다.

3. 여름방학 비만예방 수칙.

🐾 적정 체중을 알고 있나요?

비만 예방의 첫걸음은 신장과 성장곡선에 따른 '적정 체중' 알기에서 시작합니다.

🐾 걷는 즐거움을 알고 있나요?

생활 속 운동 실천의 첫걸음, 바로 걷기입니다. '운동해야 하는데'라는 스트레스보다는 움직임으로써 느낄 수 있는 즐거움을 찾도록 합니다.

🐾 건강한 식사, 같이 하고 있나요?

낮에 받은 스트레스, 매운 야식으로 풀리지 않는가요? 바쁘다고 패스트푸드·외식만 하진 않나요? 가정에서의 식습관은 건강에 지대한 영향을 줍니다.

🐾 충분한 수면, 지키고 나요?

수면시간 부족은 비만의 위험 요소! 충분한 휴식과 수면시간을 갖습니다.

🐾 가족과의 시간, 지키고 있나요?

집에서 전자기기만 보고 있나요? TV · 인터넷 · 스마트폰 사용 시간은 비만 발생과 비례합니다.

