



# 보건소 식지 (7~8월)

전주원동초등학교

• 주소 : 전주시 덕진구 원동로 3 • 교무실 212-9119 • FAX 211-5086

7월은 장마와 함께 본격적인 여름이 시작되는 달입니다. 더위가 시작되면서 변질된 물, 음식 섭취로 인한 수인성 감염병과 물놀이에 따른 각종 안전사고의 발생이 많아지는 시기이므로 개인위생관리와 각종 안전사고에 유의하면서 건강한 여름을 보낼 수 있도록 함께 노력합니다.



## 무더운 여름철 건강관리

## 일광화상, 일사병의 응급처치

### 1. 수분을 충분히 마시기



- ☞ 야외활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분섭취
- ☞ 얼음물 보다는 미지근한 물

### 2. 청결하도록 더 노력하기



- ☞ 외출 후 손 깨끗이 씻기
- ☞ 물, 음식은 끓이거나 익혀 먹기

### 3. 냉장고를 과신하지 않기



- ☞ 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기

### 4. 일광 화상을 입었다면 찬물 찜질하기



- ☞ 냉수로 씻어 내거나 찬물 찜질

### 5. 실내외 온도차는 적당히



- ☞ 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5°C 정도 유지

### 6. 일사병을 조심하기



- ☞ 운동할 때 시간마다 2~4잔
- ☞ 챙 넓은 모자와 선글라스

### 7. 자외선 차단하기



- ☞ 오전 11시~ 오후 3시까지 자외선이 가장 강함
- ☞ 자외선 차단제 사용 (2~3시간마다 덧바르기)

### 8. 열대야 극복하기



- ☞ 실내온도는 항상 26~28°C 유지
- ☞ 취침 전 과식 피하기
- ☞ 따뜻한 물로 목욕

### 9. 찬 음식이나 자극적인 음식은 삼가 하기



- ☞ 체온에 민감한 장의 기능이 떨어져서 설사를 유발

### 10. 비타민과 단백질을 챙기기



- ☞ 열량 보충으로 단백질 섭취
- ☞ 과일 채소 등 비타민 섭취



- ☞ **일광화상**: 햇볕에 노출되어 피부가 빨갛게 붓고 물집이 생기기도 하며 가려움이 있음
- ☞ **일사병**: 뜨거운 직사광선에 노출 돼 땀을 많이 흘려 인체 내 염분과 수분이 고갈되어 체온이 비정상적으로 올라가 두통, 메스꺼움, 구토, 식욕부진, 근육경련 증상이 있으며 심한 경우 의식을 잃기도 함.

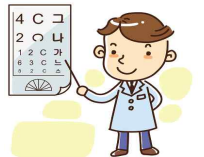
### 응급처치방법

1. 일광화상이 생긴 경우 찬물로 찜질하여 열을 식히고 물집은 터지지 않게 하고 심한 경우 병원 치료를 합니다.
2. 일사병 증상의 경우 시원한 곳으로 옮겨 다리를 높게 하여 뇌로 가는 혈액순환을 원활하게 하고, 찬찜질을 해주면서 빨리 병원으로 옮기도록 합니다.
3. 뜨거운 햇볕 아래 심한 신체활동이나 운동은 삼가 하는 것이 무엇보다 예방차원으로 중요합니다.

## 방학 중 건강상태 점검하기

☞ 학교에서 실시한 검사 결과 이상이 있었으나 아직 병원에 못 갔나요? 자주 아프거나 불편한 곳이 있었나요? 그렇다면 여름방학을 이용하여 진료를 받아보세요.

- **시력검사 결과** : 한쪽 눈이라도 0.7이하인 아동
- **구강검진 결과** : 충치, 실런트(치아홈 메우기), 요 교정 아동은 치과에서 치료 및 상담 받기를 권합니다.
- **소변검사 결과** : 잠혈, 뇨단백, 뇨당이 나온 경우
- **비염·축농증·편도선염·중이염** 등이 있는 학생은 이비인후과를 방문하여 치료하도록 합니다.
- **반복되는 증상이나 통증**(두통, 복통 등)이 있었던 아동은 방학 때 병원 진료를 받아보세요.



## 유형성각결막염 감염예방 수칙



- 01 올바른 손씻기 생활화 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기



- 02 눈을 만지거나 비비지 않기



- 03 수건이나 베개, 담요, 안약, 화장품 등 개인 소지품을 다른 사람과 공유하지 않기



- 04 증상이 있는 동안 수영장 및 목욕탕 등을 방문하지 않기

## 부모님과 함께하는 성교육 -여름 방학 성범죄 예방-



부모님께서서는 자녀가 다니는 학원을 가보시고, 오가는 동안 외진 곳이나 주변에 위험한 요소는 없는지 꼭 살펴주시기 바랍니다.

- 자녀가 외출을 할 때, **행선지와 동행인을 꼭 이야기** 하도록 하고, **파악**해 주세요.
- 학원이나 학교를 오가는 동안 **혼자 다니게 하지 말고 짝을 만들어 함께 다니도록** 해주세요.
- 학원이나 학교 활동 후에는 운동장, 놀이터에서 **혼자 놀지 말고 즉시 귀가하도록** 지도해 주세요.
- 피서지에서는 개인행동을 하지 않고 **꼭 어른과 함께** 행동하도록 해주세요.
- 직장일로 자녀를 혼자 두실 경우, 언제든지 자녀가 **도움을 요청할 수 있는 연락처**를 메모해 주세요.
- 카메라, 스마트폰 렌즈 등 반짝임이 느껴지면, **몰래 카메라 여부**를 확인하세요.
- 불쾌한 성적인 접촉이나 상황에 직면했을 때는 **거부** 의사를 표시합니다.
- 민박, 펜션 등 피서지 숙소의 **문단속을 철저히** 합니다.
- 모르는 사람과 대화를 나눴거나 호의를 베풀어줘 감사하다며 음료수나 음식 등을 권할 경우 **정중히 사양** 합니다.
- 평소 112 웹을 내려 받거나 SOS 국민 안심서비스에 가입해 둡니다.

## 부모님과 함께하는 흡연예방교육

아이들은 성장이 미완성 단계로 간접흡연이 나쁜 영향을 준다는 것은 누구나 알고 있습니다. 유해 환경에 의한 악영향은 성인에 비해 몇 십 배 이상 받기 때문에 본인보다 **아이를 위해서라도 무조건 부모가 금연을 하는 것이 최선의 대책**입니다.

### 간접흡연이 아이들에게 미치는 영향

1. 기관지염이나 폐렴에 걸릴 확률을 높입니다.
2. 영아 돌연사의 주범입니다.
3. 태아에게 부모의 흡연은 독입니다.
4. 호흡기 질환, 폐암에 걸릴 위험이 현저히 높아집니다.
5. 아이의 신장 성장을 방해합니다.



### 흡연 부모, 금연을 할 수 없다면 최소한 이렇게

1. 반드시 집 밖에서 담배를 피웁니다.
2. 실내이건, 실외이건 아이와 함께일 때는 무조건 금연합니다.(특히, 자가용 운전 시 금연은 필수입니다)
3. 흡연 후 손을 깨끗이 씻습니다.

## 소아·청소년 비만 예방관리

우리 아이들의 하루일과를 보면 등하교 시 차량이용, 방과 후에도 학원 혹은 독서실을 다니는 등 신체활동으로 에너지를 소비할 기회가 줄어들고, 휴식을 취할 때도 컴퓨터, 스마트폰 등 실내오락 시간이 많아졌습니다. 또한 패스트푸드, 과자, 음료수 등 고열량의 식단은 청소년 비만이 증가하는 주된 원인이 되고 있습니다.



### 비만예방법 :

1. **당분이 많은 음식과 음료수 먹지 않기**  
설탕을 많이 먹으면 과당의 상당량은 간에 의사해만 대사되기 때문에 간에 과당이 과다해지고 지방으로 변신!! 복부와 간에 지방 축적 증가, 인슐린 저항성 증가, 대사장애를 유발합니다.
2. **단백질 섭취 권장**  
단백질은 설탕에 대한 중독을 줄이고 신진 대사를 촉진하며 적정량의 칼로리 섭취를 돕습니다.
3. **탄수화물 제한:** 인스턴트 음식, 빵, 과자 등
4. **식이섬유가 풍부한 음식 섭취하기**
5. **꾸준하게 운동하기:** 1주일에 3~5일, 1시간씩 운동
6. **스스로가 먹는 음식 파악하기(식사일기 활용)**

## 냉방병 예방을 위한 생활수칙

**냉방병**은 실내와 밖의 온도차가 5~8도 이상 지속되는 환경에서 장시간 머물 때 나타납니다. 갑작스러운 온도 저하는 피부에 가까운 혈관을 급속도로 수축시키는 데, 이로 인하여 **혈액순환 장애**가 생기고 **두통, 소화불량, 몸살, 면역력 저하** 등이 일어나게 됩니다.

### 냉방병 예방을 위한 생활수칙

1. 에어컨 필터를 자주 청소하여 청결을 유지합니다.
2. 실내외 온도차를 5도 이내로 하고, 냉방 중 2시간 마다 5분정도는 환기를 시킵니다.
3. 에어컨 바람을 피부에 직접 쏘지 않도록 합니다.
4. 카페인 많이 든 커피나 청량음료 대신 따뜻한 물이나 차를 수시로 마셔 수분을 충분히 섭취하고 비타민이 많은 제철 과일을 자주 섭취합니다.
5. 규칙적인 운동은 필수입니다.

