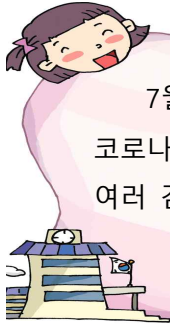




## 7, 8 월 보 건 소 식 지



7월은 본격적인 더위와 장마의 시기로  
코로나19의 지역사회 감염은 계속되고 있고,  
여러 감염병의 위험 또한 커지는 시기입니다.

**개인 건강관리에 힘쓰시다.**



### 올바른 손소독제 사용법


코로나19 확산에 따라 우리 주변 곳곳에서 손소독제를  
쉽게 발견할 수 있습니다. 손소독제를 안전하게 사용하는  
방법에 대해 알아보도록 합시다.

#### 손소독제의 안전한 사용법

1. 눈, 구강, 점막, 상처 난 피부에 직접 닿지 않기  
☒ 눈에 들어갔을 경우 흐르는 물에 여러 번 씻어내고,  
 눈을 비비지 않도록 특히 주의하며 병원 방문  
☒ 손소독제 사용 시 발진, 가려움증, 건조하고 타는  
 듯한 느낌 등의 증상이 있으면 사용 중지 및  
 진료받기
2. 개봉 후 가급적 6개월 이내 사용!  
☒ 제품마다 다를 수 있지만 보통 6개월이 지나면  
 미생물을 효과적으로 사멸시킬 수 있는 성분 감소
3. 소아는 피부가 민감하므로 소량만 사용!  
☒ 스프레이 타입 제품은 밀폐된 공간에서 알코올이  
 호흡기로 들어가 기관지 자극을 줄 수 있어 주의
4. 식품의약품안전처에서 인증받은 제품을 구입!  
 (의약외품 문구 확인)  
☒ 의약외품이란? 질병을 치료/경감/처치 또는 예방할  
 목적으로 사용되는 제품으로 의약품보다는 인체에  
 대한 작용이 약한 제품
5. 여름철에는 차 안에 손소독제 두지 않기!  
☒ 기온이 높아지면서 차량 내부 온도가 상승하면  
 손소독제에서 가연성 증기가 발생할 수 있어  
 인화할 우려가 높은 위험물 상태가 되어 주의

“손소독제, 간편하지만 비누로 손을 씻는 것이  
코로나19 바이러스 예방에 더 효과적입니다!”

### 여름철 건강관리 10계명

<b>1. 손씻기와 위장질환 예방</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 손을 비누로 깨끗이 씻기</li> <li>☞ 물, 음식은 끓여 먹기</li> </ul>	<b>2. 물 자주 마시기</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 여름철은 땀을 많이 흘리므로 충분한 수분을 섭취</li> </ul>
<b>3. 자외선차단을 꼼꼼하게!</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 오전10시~오후 2시 자외선 강함, 모자, 자외선차단제 사용</li> </ul>	<b>4. 일광화상 예방</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 선크림 바르고 겔옷 입기.</li> <li>☞ 일광화상 시 찬물찜질 30분</li> </ul>
<b>5. 실내외 온도차 적당히!</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 냉방병예방을 위해 실내외 온도차를 5℃ 정도 유지</li> </ul>	<b>6. 냉장고를 과신하지 말자</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기</li> <li>☞ 의심스런 음식은 먹지 않기</li> </ul>
<b>7. 일사병 조심하자</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 햇볕이 강한 시간은 운동을 피하고→모자를 써요.</li> <li>☞ 시원한 물을 자주 마셔요.</li> </ul>	<b>8. 열대야 극복하기!</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 실내온도 26~28℃ 유지</li> <li>☞ 자기 전 과식 피하기</li> </ul>
<b>9. 차가운 음식은 적당히~</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 너무 찬 음식은 장의 기능을 떨어트려 설사를 일으킬 수 있어요.</li> </ul>	<b>10. 골고루 영양섭취</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 음식은 골고루 먹고, 과일, 채소 등 비타민 섭취를 충분히 하자</li> </ul>

## 학교 내 감염병 예방을 위해!

### ▶ 개인 물통이나 물컵을 가지고 다닙니다 ◀

- ✳ 개인 물통을 가지고 다니면서 **자기만 사용!!!**
- ✳ **컵**을 함께 사용하면 **감염병**에 전염 될 수 있어요.
- ✳ **친구의 컵이나 정수기에 직접 입을 대고 마시는 행위**는 **코로나19, A형 간염, 식중독 등의 질병을 유발가능**
- ✳ 종이컵을 사용하는 것은 환경오염의 주요 원인이 됩니다. 일회용품 사용을 줄이는 습관을 기릅시다.

## 코로나19 예방 에어컨 사용수칙

- ✳ 에어컨 사용 시 **실내공기가 재순환 되고, 비말이 더 멀리 확산될 우려가 있습니다.**  
올바른 에어컨 사용법을 알아보시다.
- ✳ 가능한 자주 외부 공기로 실내 환기
- 창문을 닫고 에어컨을 사용하되, **쉬는시간 또는 2시간마다 1회 이상 환기**
- **가급적 자연환기하며, 창문을 개방하여 맞통풍하기**
- ✳ 에어컨 바람이 **사람의 몸에 직접 닿지 않도록** 하고 **바람의 세기를 낮춰서** 사용하세요.

## 모기를 조심해요!

모기가 걱정되는 여름입니다. 관리법을 알아볼까요?

### 예방법

- ♥ 모기는 어두운 색을 좋아하므로, 외출 시는 밝은색 긴 옷 착용. 밤10시부터 새벽 4시까지 야외활동 자제
- ♥ 창문과 출입문에 방충망 설치 및 취침 시 모기장 사용
- ♥ 땀은 자주 씻자 = 모기는 땀 냄새를 좋아함
- ♥ 식품의약품안전처에서 허가된 모기기피제 및 살충제 사용

### 물렸을 때 대처법



## 아침밥 꼭 먹기

### ✳ 아침 식사 해야하는 이유

- 소화기능 향상
- 심장병, 당뇨병 등 질병 예방
- 뇌의 기능 향상
- 학습 능력 향상
- 비만 예방
- 스트레스 감소



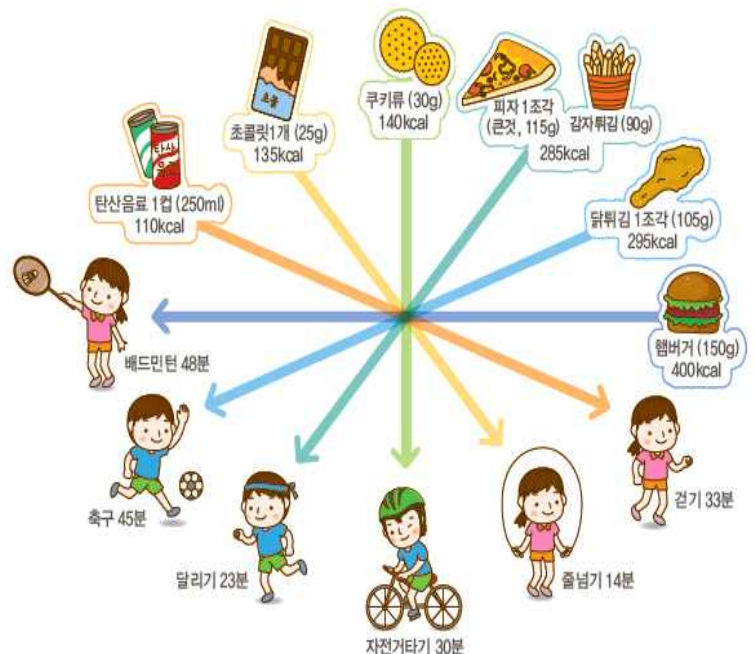
### ✳ 아침을 안 먹을 시

→ 뇌에 포도당 공급이 제대로 되지 않아 **머리가 아프고**, 빈속에 위산 분비로 인해 **속이 쓰린 통증**을 호소하게 되며, 결식이 오래되면 **만성위염으로** 진행하게 됩니다.

## 간식과 운동 칼로리 (건강체중 관리)

우리가 먹는 음식에는 힘을 낼 수 있는 에너지, 즉, 열량을 가지고 있습니다. 양의 많고 적음이 문제가 아니라 어떻게 조리를 했는지 또는 식품이 가지고 있는 영양소에 따라 차이가 있어요.

예를 들어 햄버거(150g) 1개를 먹었다면 화살표를 따라가 보세요. 배드민턴을 48분정도해야 400cal 가 소모된다는 것입니다. 내가 먹는 간식에 얼마만큼의 운동이 필요한지 확인해보세요. 알맞은 운동으로 적정체중을 유지하도록 노력해봅시다.



( 해당 음식 칼로리를 소모하기 위한 운동량입니다. )

<자료출처 : 대한비만학회, 식품의약품안전처, 보건복지부.질병관리본부>