



# 여름보건의식

발행인 학교장 강철성  
편집인 보건교사 백은희  
발행일 2018. 7. 2



여름 어린이 여러분!

본격적인 더위와 장마가 시작되고, 즐거운 여름방학이 기다려지는 7월입니다. 여름철은 물놀이 안전사고와 식품 매개 감염병의 위험이 커지는 계절이므로 개인위생관리와 각종 안전사고에 유의하여 건강한 여름을 보내시다!

## 찜통더위 건강 지키기 10계명

요즘 폭염, 찜통더위, 가마솥더위, 불볕더위 등등 더위에 대한 표현도 참 다양합니다. 아침 최저 16~25도, 낮 최고 28~35도. 더위 먹지 않도록 조심하세요!

### 폭염특보기준

종류	주의보	경보
폭염	3월~9월에 일 최고기온 33°C 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때	3월~9월에 일 최고기온 35°C 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

- ◎ **초미세먼지=전국이 '한때 나쁨.'**  
→ 오전에 집에서 나갈 때 마스크를 준비한다.
- ◎ **오존=전국이 오후 '나쁨.'**  
→ 오후에는 어린이, 노인, 호흡기와 심혈관 질환자는 오랜 외출 삼가고 심한 운동 피한다.
- ◎ **자외선=전국이 오전 '한때 나쁨,' 오후엔 '나쁨.'**  
→ 자외선 차단제 바르고 외출하고 2~3시간 마다 바르고 선글라스 꼭 쓰시고, 모자나 양산도 이용한다.

1. 식사는 가볍게. 물은 충분히 섭취한다.
2. 땀을 많이 흘렸으면 염분, 미네랄을 보충할 것
3. 헐렁하고 가벼운 옷 입기
4. 야외활동을 줄이고 햇볕을 차단하기
5. 가급적 실내에서 활동하며 냉방기기를 적절히 사용하여 실내온도를 적정수준(26~28°C)으로 유지한다.
6. 갑자기 더워지면 자신의 건강상태를 살피며 활동의 강도를 조절한다.
7. 주위 사람의 건강도 살핀다.
8. 차에 어린이를 혼자 두지 않는다.
9. 술 조심할 것.
10. 응급환자가 발생하면 119에 전화하고 다음과 같은 응급처치를 한다.



- 환자를 시원한 곳으로 옮길 것.
- 가능한 모든 방법을 동원하여 재빨리 환자의 체온을 낮출 것.
- 시원한 물을 마시게 할 것. 단, 의식이 없는 환자에게는 물을 먹이지 않는다.

<출처 : 국민안전처 및 코메디닷컴 뉴스>

## 안전한 물놀이



### 물에 들어가기 전

1. 자외선 차단제를 바르고 2~3시간 마다 덧발라준다.
2. 머리카락이 길면 목에 감기는 사고가 발생할 수 있으므로 반드시 묶어주고, 물놀이장 위생을 위해 수영모를 꼭 착용한다.
3. 준비운동을 충분히 해준다.
4. 물에 들어갈 때는 심장에서 먼 곳부터 (다리→팔→얼굴→가슴) 물을 적시고 난 후 들어간다.
5. 수영하기 가장 알맞은 물의 온도는 25~26°C이다.

### 물놀이 중 안전수칙

1. 구명조끼를 착용한다.
2. 부모님이나 안전요원이 가까이 있거나 항상 볼 수 있는 곳에서 물놀이 한다.
3. 물의 깊이가 섰을 때 배꼽 정도까지 차는 곳에서 물놀이 한다.
4. 껌이나 사탕을 먹거나 음식물을 입에 문채로 수영하지 않는다.(질식의 위험이 있음.)
5. 수영 중 소름이 돋거나 피부가 당겨질 경우 휴식을 취하고 몸을 따뜻하게 한다.
6. 물놀이 시설의 안전수칙을 따르고, 물놀이 장에서는 절대로 뛰지 않는다.
7. 벗겨질 위험이 없는 신발을 신는다.
8. 배가 고플 때나 식사 후에 바로 수영하지 않는다.

### 물에 빠진 사람을 발견하면

1. 우선 소리쳐서 주위에 알린다.
2. 수영에 자신이 있더라도 주위의 물건을 이용하여 안전 구조한다. (튜브, 장대 등)
3. 익수자 발견 시 119에 신고한다.



<출처 : 학교보건연구회>

**학부모와 함께하는 성교육 5**  
**성익률·성폭력 없는 건강한 여름 보내기**



어린이 대상 범죄 중 성범죄는 피해 아동에게 오랜 기간 상처와 후유증을 남기는 심각한 범죄행위입니다.

또한 13세 미만 아동들이 성범죄 피해를 당하는 장소는 '사람이 많이 다니는 곳'으로 아파트 단지 내, 피해자와 가해자 공동 주거지, 길 또는 도로, 가해자의 집 등입니다.

즉, 주변에 사람이 많은 적든 아이가 자발적으로 따라오는 것처럼 만들 수 있는 방법을 가지고 있다는 것입니다.

<출처: 법무부 어린이를 보호하는 법>

1. 방학 동안에도 학원이나 학교를 오가는 동안, 하교 후 혼자 다니게 하지 말고 함께 다니도록 해 주세요.
2. 학교 활동 후, 학원교육 후에는 운동장이나 놀이터에서 혼자 놀지 말고 즉시 귀가하도록 지도해 주세요.
3. 피서지에서는 개인행동을 하지 않고 꼭 보호자와 함께 행동하도록 해주세요.
4. 직장 일로 자녀를 혼자 두실 경우, 언제든지 자녀가 도움을 요청할 수 있는 연락처를 메모해 주세요.
5. 만일을 위해 **하절기 노출이 너무 심한 옷은 주의**합니다.
6. 선생님이나 부모님의 친구 등 특수한 신분을 사칭해 심부름을 시키는 수법에 속지 않도록 지도해 주세요.
7. 컴퓨터 온라인 사이버 성폭력도 신경 써 주세요.

**방학 전 건강 점검 계획 세우기**

학교에서 실시한 건강검사 결과에 이상이 있나요? 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 등은 치과에서 치료 및 상담 받기를 권합니다.
- **소변검사 결과** : 잠혈, 요단백, 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.



1,4학년 학생건강검진은 여름방학까지 꼭 지정된 검진기관에서 실시하여 주시기 바랍니다.

**학부모와 함께하는 약물오남용 예방교육 5**  
**흡연 부모, 당신의 흡연이 아이들을 애신다.**

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.

**간접흡연은 아이들에게 미치는 영향**

1. 기관지염이나 폐렴에 걸릴 확률을 높인다.
2. 영아 돌연사의 주범이다.
3. 태아에게 부모의 흡연은 독이다.
4. 호흡기 질환, 폐암에 걸릴 위험이 현저히 높아진다.
5. 아이의 신장 성장을 방해한다.



**흡연 부모, 금연을 할 수 없다면 최소한 이렇게**

1. 반드시 집 밖에서 담배를 피운다.
2. 실내이건, 실외이건 아이와 함께일 때는 무조건 금연한다. - 특히 자가용 운전 시 금연은 필수이다.
3. 흡연 후 손을 깨끗이 씻는다. <출처: 허이다>

**계중 감량 속진이는 5가지 습관**

미국 하버드 의대 영양학과 조지 블랙번 교수는 계중 감량 속도를 촉진할 수 있는 5가지 방법을 소개했다. 다이어트에 성공하기 위해서 식단과 운동 못지않게 중요한 것이 바로 생활습관이다.

**1. 건강식을 만들기 위한 시간 투자**

다이어트 중이라면 저칼로리, 저지방 식을 직접 준비하는 게 좋다. 가공식품, 식당에서 사 먹는 음식이 염분, 당류, 지방이 훨씬 높기 때문이다.



**2. 식사시간은 20분 이상**

20분이 지나야 장에서 분비된 호르몬이 뇌에 도달해 "나는 배부르다"고 느끼게 된다. 음식을 오래 씹고, 한입 먹을 때마다 포크를 내려놓으면 식사 시간을 늘릴 수 있다.

**3. 아침부터 비슷한 양 먹기**

하루에 섭취하는 열량을 고르게 분포시키는 것이 좋다. 식사를 건너뛰면 간식을 찾게 되고 다음 식사에 과식하기 쉽기 때문이다.

**4. 잠도 중요하다**

짧은 수면 시간이 과체중과 비만 위험을 높이는 것으로 하루에 6시간 이하의 수면을 취하면 불규칙적인 식습관(특히 자주 먹거나 기름기, 설탕이 많은 간식류)을 갖기 쉽다는 연구 결과도 나온 바 있다.

**5. 매일 몸무게를 재라**

체중계로 매일 몸무게를 재는 것이 좋다. 특히 눈에 띄는 곳에 달력을 두고 기록하는 게 도움이 된다. "체중계는 거짓말을 하지 않는다."

<출처: 파이낸셜 뉴스>