



여울보건소식

발행인 학교장 장환호
편집인 보건교사 백은희
발행일 2019. 7. 1

폭염에서의 건강 관리

여름철에 야외에서 운동을 하거나 육체적인 노동을 할 때 일어날 수 있는 응급상황은 다양하니 각각의 질병에 대한 원인과 증상, 응급조치 등을 알고 적절히 대처하여 위험한 상황을 막을 수 있도록 합니다.

질환	증상	응급조치
열경련	-근육경련, 피로감	* 시원한 장소에서 휴식 * 이온음료(수분) 섭취 * 경련이 중단된 후 활동자제 * 1시간 후에도 계속될 경우 의학 적 조치 필요
일사병	- 두통, 구역, 구토, 어지럼증, - 피부가 차고 젖어 있으며 체온변동은 없음	* 시원한 장소에서 휴식취하고 수분 섭취 * 에어컨이 가동되는 환경에서 지내기 * 시원한 물로 샤워 또는 목욕하기
열사병	- 뜨겁고 건조한 피부(땀이 나지 않음) - 빠르고 강한 맥박, 두통, 의식저하	* 그늘로 옮기고 119 신고 * 물에 담그거나 젖은 천으로 몸을 감싸 체온 식히기 * 근육이 뻣뻣해 지는 경우 어떠한 음료나 물질도 입에 넣지 말기

안전한 물놀이 수칙

- ♥ 물놀이는 반드시 부모님과 함께 하고, 안전요원이 있는 곳에서 하도록 한다.
- ♥ 음식을 먹은 직후에는 물에 들어가지 않는다.
- ♥ 물속에 들어가기 전 반드시 준비운동을 한다. 심장에서 먼 곳부터 물을 묻힌다. (팔 -> 다리 -> 몸통 순)
- ♥ 물속에서 심한 장난치지 않고, 너무 깊은 곳이나 위험한 곳에는 절대로 들어가지 않는다.
- ♥ 만약에 사고가 났을때, 물에 빠진 사람을 발견하면 119에 연락 및 주위에 소리쳐 알리고 무모한 직접구조보다는 장대, 튜브 등을 이용한 간접구조를 한다.
- ♥ 눈병이나 피부병에 걸리지 않도록 수영한 후에는 몸을 깨끗이 씻는다.



감염병 예방

병명	전염 경로	증상	예방은 이렇게!
수족구병	-여름, 가을철에 영유아에 유행 -호흡기 분비물을 통해 전파	구강, 손, 발에 쌀알 크기 수포성 발진	-등교중지, 격리 치료 -손 씻기 철저
유행성 눈병	-눈병환자와 접촉	눈이 붓고, 눈곱, 이물감	-손씻기 철저 -눈 만지지 않기 -환자와 접촉하지 않기
볼거리 (유행성 이하선염)	주로 감염자의 호흡기 분비물 (비말)로 사람 간 전파	발열, 두통, 구토, 근육통, 식욕부진, 침샘부종, 통증	-등교중지, 격리 치료 -손 씻기 철저

냉방병 예방수칙

증상 : 감기증상(축고, 두통, 어지러움, 목이 아픔) 피로감, 복통, 설사나 변비

◆예방수칙◆

- 실내기온을 25~28도 정도 유지. 기온차는 5도를 넘지 않도록 합니다.
- 에어컨 찬바람이 직접 피부에 닿지 않게 긴소매 겹옷을 준비합니다.
- 충분한 수면과 휴식을 취합니다.
- 혈액순환을 돕기 위해 가벼운 운동을 하는 게 좋습니다
- 주기적으로 창문 열어 환기시킵니다.
- 에어컨필터를 2주에 1회 정도 청소를 합니다.



해외여행 시 감염병 예방 안내

1. 여행 전 준비사항

- 여행지역의 감염병 유행정보 확인 (해외여행질병정보센터홈페이지<http://travelinfo.cdc.go.kr>)
- 해열제, 설사약 등 구급약과 모기 기피제 준비
- 필요시 예방접종을 하고 예방약 복용하기

2. 여행 중 주의사항

- 손씻기 등 개인위생 수칙 준수(수인성·식품매개 감염병 예방)
- 끓인 물 등 안전한 음용수 마시기
- 음식은 익혀먹기
- 모기장, 곤충기피제 사용, 긴소매, 긴바지 착용(지카바이러스 등 예방)

3. 여행 후 주의사항

- 설사 및 발열 증상 등이 있을 경우 입국 시 공항만 검역소에 신고하기
- 건강상태를 수시로 확인하고 감염병이 의심되면 가까운 보건소나 의료기관을 방문하여 진료받기

성폭력 예방

1. 부모님께서도 자녀가 다니는 학원을 가보시고, 학원을 오가는 동안 후미지고 외진 곳은 없는지, 주변에 위험한 요소는 없는지 꼭 살펴 주세요.
2. 아무리 익숙한 길이나 장소라도 자녀 혼자 심부름은 되도록 보내지 말아주세요.
3. 학원을 오가는 동안 삼삼오오 짝을 만들어 다니도록 해 주세요.
4. 친구나 친척집에 다니러 갈 때도 연락처를 남기게 하시고 귀가를 꼭 챙겨 주세요.
5. 피서지 등에서는 개인행동을 하지 않고 꼭 어른과 함께 행동하도록 해주세요.
6. 사소한 이야기라도 자녀의 말에 귀를 기울여주세요.
(하루 일과, 학원에서 있었던 일)
7. 열쇠목걸이는 남에게 보이지 않도록 하시고, 가방이나 소지품에 너무 큰 글씨로 이름을 기록하지 말아주세요.
8. 직장일로 자녀를 혼자 두실 경우, 언제든지 자녀가 도움을 요청할 수 있는 연락처를 메모하여 주시고, 전화 번호를 외우게 해주세요.

◆ 긴급전화 ◆

1388 -청소년긴급지원센터 1366 -여성부



자녀를 위한 3차 흡연 예방

1. 3차 흡연이란?

담배 연기가 벽이나 표면에 달라붙은 뒤 빠져나오는 것으로 담배를 피운 뒤 며칠, 몇 주, 심지어 몇 달이 지나도 남아있을 수 있습니다. 3차 흡연은 특히 공간이 좁고, 밀폐된 흡연자의 자동차에서 쉽게 발견할 수 있습니다(국립 암 정보센터).

2. 3차 흡연으로 인한 내 아이 체내 니코틴은 얼마나 될까?

부모가 실외에서 담배를 피우더라도 담배를 피지 않는 배우자와 12세 이하 자녀의 모발 속 니코틴 농도를 조사해보면 비흡연자 가정에 비해 **두 배** 가량 높게 나온다고 합니다.(국립 암 정보센터)

3. 3차 흡연의 피해를 줄이려면?

☞ 가장 좋은 방법은 **금연**입니다.

가. 실외에서 흡연을 한 후 최소 15분이 지난 후에 집으로 들어갑니다.

나. 집에 들어가면 샤워를 하고 이를 닦은 후 새 옷으로 갈아입고 가족과 만나도록 합니다.

다. 흡연자의 옷은 다른 가족의 옷과 분리하여 밀폐된 용기에 담아 보관한 후 따로 세탁을 하는 것이 좋습니다.

▶ 1830 손씻기 운동 실천하기(하루 8번 30초간)

여러분의 건강을 위협하는 각종 감염성 질환, 손만 제대로 씻어도 예방할 수 있습니다!

건강을 지키는 가장 좋은 습관입니다!!



건강한 체중관리

올바른 걷기 방법



방학 중 건강관리

☞ 학교에서 실시한 건강검사 결과에 이상이 있거나, 자주 아프거나 불편한 곳이 있었나요? 그렇다면 여름방학을 이용하여 진료를 받아보세요.

- **시력검사 결과** : 한쪽 눈이라도 **0.7이하인** 아동
- **구강검진 결과** : 충치, 실런트(치아충 메우기), 요교정 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.

- 신기독병원 / 예수병원 / 인구보건복지협회 전북지회 가족보건의원 / 한국건강관리협회 전북지부 메디체크 (4곳 중 한 곳 선택함)
- 4학년 학생 중 경도비만 이상인 어린이는 오전 검진 시에는 전날 자정부터, 오후 검진 시에는 점심을 금식하시기 바랍니다.

※ 출처 : 천사방 참여보건