



7월 보건소식

사랑과 존경으로
참과 꿈을 가꾸어
가는 여울교육

튼튼한 몸과 고운 마음으로 슬기롭게 배우는 어린이 ◆ 전주시 완산구 고사평 8길 11 ☎ 교무실 255-9077

7월은 본격적인 더위와 장마가 시작되고, 즐거운 여름방학이 기다려지는 시기입니다.
여름철은 물놀이 안전사고와 식품매개 감염병의 위험이 커지는 계절입니다.
개인위생관리와 각종 안전사고에 유의하면서 건강한 여름을 보냅니다!



슬기로운 학교생활(등교 전 체크)

1. 가정에서 자녀의 코로나19 자가진단은 언제 해야 할까요?

- ① 등교 전날 저녁
- ② 취침 시간 전
- ③ 등교 당일 아침

자가진단은 등원·등교 당일 아침에 해주셔야 합니다.
체온 측정, 호흡기 증상 및 기타 증상을 확인해주세요.

2. 자녀를 등교 시키지 않고 담임 선생님에게 알려야 하는 상황으로 알맞은 것을 모두 골라주세요.

- ① 37.5°C 이상의 발열 또는 호흡기 증상이 나타남
- ② 해외여행을 다녀왔거나 확진자와 접촉하여 자가격리 통지서를 받음
- ③ 가족(동거인) 중 자가격리 통지서를 받은 사람이 있음

정답은 1번, 2번, 3번 모두입니다.
보기로 제시된 3가지 상황 모두 자녀를 등교시키지 않고 학교에 알려주어야 합니다.



개인 방역 기본 지침

- ✿ 아프면 3~4일 집에 머물기
- ✿ 사람과 사람사이, 두 팔 간격 건강 거리두기
- ✿ 30초 손 씻기, 기침은 옷소매에 대고 하기
- ✿ 매일 2번 이상 환기, 주기적 소독
(손이 자주 닿는 곳: 전화기, 문고리, 스위치, 키보드 등)
- ✿ 거리는 멀어져도 마음은 가까이



폭염에서의 건강관리

폭염 특보가 내린 경우에는 아래의 질병이 유발될 수 있으므로 주의합니다.

질환	증상	응급 조치
일사병	<ul style="list-style-type: none"> * 두통, 구역, 구토, 어지럼증 * 피부가 차고 젖어 있으며 체온은 변동 없거나 약간 높음 	<ul style="list-style-type: none"> * 시원한 장소에서 휴식을 취하고 수분 섭취 * 에어컨이 가동되는 환경에서 지내기 * 시원한 물로 샤워 또는 목욕하기
열사병	<ul style="list-style-type: none"> * 뜨겁고 건조한 피부 (땀이 나지 않음) * 체온 40도 이상 * 빠르고 강한 맥박, 두통, 의식저하 	<ul style="list-style-type: none"> * 그늘로 옮기고 119로 신고하기 * 물에 담그거나 젖은 천으로 몸을 감싸 체온 식히기 * 근육이 뻣뻣해 지는 경우 어떤 음료나 물질을 입에 넣지 않기

적당량의 식사와 충분한 양의 물을 섭취하고 땀을 많이 흘렸을 때는 염분과 미네랄을 보충한다.

- ✿ 무더운 날씨에는 야외활동을 삼가며 햇볕을 차단한다.
- ✿ 가급적 실내생활을 하고 냉방기기로 실내온도를 적정수준(26~28°C)으로 유지한다.
- ✿ 주·정차된 차에 어린이나 동물을 혼자 두지 않는다.



모기를 조심해요!

- ✿ 문과 창에 방충망을 설치해 주세요.
- ✿ 살충제 및 모기향 사용 시 취침 장소를 밀폐시킨 후 사용하고 취침 전에는 환기해 주세요.
- ✿ 향수나 화장품은 사용을 자제해 주세요.
- ✿ 야외활동 후 반드시 샤워를 하고 땀을 제거해 주세요.
- ✿ 2개월 미만 영아에게는 모기 기피제 사용을 금지합니다.



냉방병을 조심해요!

- ✿ 실내, 실외 온도차를 5도 이내로 하고, 냉방 중엔 2시간마다 5분 정도는 환기를 시킨다.
- ✿ 에어컨 바람은 피부에 직접 쐬지 않도록 한다.
(무릎담요로 배를 감싸주세요.)



학부모와 함께 하는 약물 교육 붙이는 파스의 올바른 사용법

- ▶ 파스에 함유된 성분에 비스테로이드성 소염진통제가 들어있다면 천식발작을 일으킬 수 있으니, 이전에 천식을 앓았던 사람은 사용하지 않는 것이 좋습니다.
- ▶ 파스를 붙인 부분을 핫 팩, 전기담요 등으로 따뜻하게 하면 화상의 위험이 있습니다.
- ▶ 파스는 피부 발진이나 알레르기 등의 이상반응을 일으킬 수 있으니, 손상된 피부나 피부질환이 있는 부위에는 파스를 붙이지 않는 것이 좋습니다. (동일한 부위에 반복해서 사용하지 않기)
- ▶ 눈, 코 등 점막은 일반적인 피부에 비하여 자극에 약하기 때문에 붙이지 않으며, 파스를 붙이거나 떼 후에는 손을 깨끗이 씻도록 합니다.
- ▶ 파스 제거 시 피부손상이 일어나지 않도록 한 손으로 파스를 잡고 다른 손으로 파스 가까이의 피부를 눌러주면서 천천히 제거하는 것이 좋습니다.
- ▶ 파스가 너무 단단히 부착되어 떨어지지 않는 경우에는 1~2분가량 물에 불린 후 떼어내면 됩니다.
- ▶ 파스가 너무 단단히 부착되어 떨어지지 않는 경우에는 1~2분가량 물에 불린 후 떼어내면 됩니다.



· 얼굴엔 안돼요!



· 파스 만진 손은 깨끗이



· 한 번에 잡아떼면 아파요!



· 두 손으로 천천히 떼요.

<출처: 식품의약품안전처>



학부모와 함께 하는 성교육 자녀들의 음란물 시청에 대한 대처

- ▶ **노골적인 질문에 당황하지 마세요.** → 이때 부모의 역할은 더 많은 얘기를 할 수 있도록 격려하는 것입니다. 호기심과 궁금증은 대화로 풀어내는 것 자체로도 일정 부분 해소 가능합니다.
- ▶ **부정하는 아이, 알고 있다는 신호를 보내세요.** → 특히 남학생의 경우 아동 보기를 즐기면서 부모에게 감추려는 경향이 많습니다. 화를 내거나 검사처럼 심문하는 것보다는 아이가 성적인 호기심이 있다는 것을 인정해주고 대화해주세요. 그러나 반복적인 음란물 탐닉은 충동조절에 어려움을 줄 수 있으므로 주의가 필요하다는 것을 주지시킬 필요가 있습니다.
- ▶ **성 호기심, 긍정적으로 풀어 주세요.** → 건전한 성 정보 등에 관심을 갖고 각종 프로그램에 참여할 수 있는 기회를 제공하는 것도 좋습니다.
- ▶ **이상 현상이 보인다면 전문기관 상담이 필요해요.** → 특히 나이가 어리거나 내성적이고 소극적인 아이의 경우 음란물 노출로 인한 부정적인 영향이 큼니다. 주의집중을 제대로 못하거나 자위행위 등에 집착하는 모습을 보이면 아동 놀이치료 전문기관이나 성 상담 전문기관의 상담이 필요합니다.

❖자녀와 합의해 최신 차단 프로그램을 설치하세요.

→ 컴퓨터에 음란물 차단 프로그램을 설치할 경우에는 자녀에게 차단 프로그램을 설치해야 하는 이유를 설명해 주거나 동의를 얻어 설치합니다. 부모가 자녀를 못 믿어서 설치

❖적극적으로 신고하세요. → 아이들은 인터넷 음란물로부터 영향을 받지 않을 권리가 있습니다. 아이에게 전자우편, 문자 등으로 음란물이 무작위로 노출되지 않는지 확인하고 신고도 해야 합니다. (출처 : 아하! 청소년성문화센터 센터장)



여름철 건강 관리법

1. 물을 자주 마시자	2. 청결에 더욱 신경쓰자
<ul style="list-style-type: none"> ▶ 야외활동이 많거나, 땀을 많이 흘린 경우 수분 섭취 ▶ 얼음물 보다는 미지근한 물을 마시는 것이 배탈 위험이 적음 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 외출 후와 식사 전에는 반드시 손을 비누로 깨끗이 씻기 ▶ 물과 음식을 끓이거나 익혀 먹는 것이 안전
3. 냉동고를 너무 밀지 마세요	4. 햇빛으로 화상을 입었다면 찬물 찜질
<ul style="list-style-type: none"> ▶ 일정한 보관 기간이 지난 식품은 즉시 폐기 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 차가운 우유나 찬물로 찜질 ▶ 선불리 연고나 다른 제제를 바르는 것은 이미 피부가 자극돼 있어 더욱 증상 악화
5. 실내외 온도 차는 적당히	6. 일사병을 조심하자
<ul style="list-style-type: none"> ▶ 냉방병 예방을 위해 실내·외 온도차를 5℃ 정도 유지 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 운동할 때 시원한 물을 시간마다 2~4잔씩 섭취 ▶ 챙이 넓은 모자와 선글라스 착용
7. 꼼꼼히 자외선 차단	8. 열대야 극복하기
<ul style="list-style-type: none"> ▶ 오전 11시~3시 사이의 자외선이 가장 강함 ▶ 야외활동 시 자외선 차단제를 잊지 않고 사용 (2~3시간마다 덧바르기) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 실내온도는 항상 26도~28도 유지 ▶ 취침 전 과식 피하기 ▶ 따뜻한 물로 목욕
9. 찬 음식이나 자극적인 음식은 적당히	10. 비타민과 단백질을 챙기자

(출처: 보건교사넷)