



새로운 생각 키우기
울퉁한 마음 가꾸기
튼튼한 체력 기르기

대성 가정 통신

7월 · 8월 보건소식지

2018 - 93 호
전화 : 031-584-0621
FAX : 031-584-9226



여름기간 동안에는 장마와 무더위로 세균들이 번식하기 쉽습니다. 이런 기후는 식중독과 수인성 감염병이 발생하기 쉽지요.

안전하고 규칙적인 생활로 개인위생을 잘 지켜 즐겁고 유익한 시간을 보내며 건강을 유지하도록 합니다.



여름철 감염병 예방

병명	전염 경로	증상	예방은 이렇게!
수족구병	-여름, 가을철에 영유아에 유행 -호흡기 분비물을 통해 전파	구강, 손, 발에 쌀알 크기 수포성 발진	-격리치료(등교중지) -손 씻기 생활화
A형간염	-바이러스에 오염된 음식을 통해 전파	15-50일 잠복기 후 고열, 권태감, 복통	-개인위생 철저히 -음식과 물 끓여 먹기
세균성 이질	-감염력이 강하며 주로 여름철 발생 -지하수나 음식을 통해 전파	심한 복통, 오한, 발열, 점액과 혈변 섞인 설사	-손 씻기 -음식과 물 끓여 먹기
일본뇌염	-일본뇌염 모기에 물린 경우	고열, 의식장애, 혼수상태	-해가 질 무렵 활동 자제 -추가예방접종 받기
유행성 눈병	-눈병환자와 접촉	눈이 붓고, 눈곱, 이물감	-손 씻기 -눈 만지지 않기 -환자와 접촉하지 않기
성홍열	-환자와의 직접 접촉 또는 비말 전파	발열, 두통, 인두염, 발진, 딸기 혀	-손 씻기, 기침 예절 준수 -항생제 치료 후 24시간 격리치료

※ 홍역 : 유럽, 일본에서 유행 중(해외여행 시 주의)

키 쑥쑥, 키 크는 방법

- 키 크는데 도움이 되는 음식
(생선, 멸치, 우유, 야채 등) 먹기
- 키 크는 운동을 하자 (농구, 줄넘기, 수영 등)
- 하루 10분 이상 스트레칭 체조를 하자
- 성장 호르몬 분비를 위하여 10시 이전에 깊은 잠자기
- 귀, 발목, 발가락 등을 마사지 해 준다.

여름철 건강관리 10계명

<p>1. 수분을 잡아라.</p>  <ul style="list-style-type: none"> 야외활동이 많거나, 땀을 많이 흘린 경우 수분섭취 얼음물 보다는 미지근한 물을 마시는 것이 배탈 위험이 적음 	<p>2. 청결에 더욱 신경쓰자.</p>  <ul style="list-style-type: none"> 외출 후와 식사 전에는 반드시 손을 비누로 깨끗이 씻기 물과 음식을 끓이거나 익혀 먹는 것이 안전
<p>3. 냉동고를 과신하지 말자</p>  <ul style="list-style-type: none"> 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기 	<p>4. 일광화상을 입었다면 찬물 찜질</p>  <ul style="list-style-type: none"> 차가운 우유나 찬물로 찜질 선풍기 연고나 다른 제제를 바르는 것은 이미 피부가 자극돼 있어 더욱 증상 악화
<p>5. 실내외 온도차는 적당히</p>  <ul style="list-style-type: none"> 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5℃ 정도 유지 	<p>6. 일사병을 조심하자</p>  <ul style="list-style-type: none"> 운동할 때 시원한 물을 시간마다 2~4잔씩 섭취 챙이 넓은 모자와 선글라스 착용
<p>7. 꼼꼼히 자외선 차단</p>  <ul style="list-style-type: none"> 오전 11시~3시 사이의 자외선이 가장 강함 야외활동 시 자외선 차단제를 잊지 않고 사용 (2~3시간마다 덧바르기) 	<p>8. 열대야 극복하기</p>  <ul style="list-style-type: none"> 실내온도는 항상 26도~28도 유지 취침 전 과식 피하기 따뜻한 물로 목욕
<p>9. 찬 음식이나 자극적인 음식은 삼가자</p>  <ul style="list-style-type: none"> 체온에 민감한 장의 기능이 떨어져서 설사를 유발 	<p>10. 비타민과 단백질을 챙기자</p>  <ul style="list-style-type: none"> 열량 보충을 충분히 할 수 있는 단백질 섭취 과일 채소 등을 통해 비타민 B, 비타민C 섭취

폭염대비 건강관리

- **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.



응급처치

- 1) 일광화상이 생긴 경우 차가운 물로 찜질하여 열을 식히고 물집은 터지지 않게 하고 심한 경우 병원 치료를 합니다.
- 2) 일사병 증상의 경우 시원한 곳으로 옮겨 다리를 높게 해 뇌로 가는 혈액순환을 원활하게 하고, 찬찜질을 해주면서 빨리 병원으로 옮기도록 합니다.
- 3) 특히, 뜨거운 햇볕 아래 심한 활동이나 운동은 삼가하는 것이 무엇보다 예방차원으로 중요합니다.

여름철 안전한 물놀이 수칙

- ① 어른이나 안전요원이 있는 곳에서 물놀이를 한다.
- ② 물에 들어가기 전 **준비운동을 충분히** 한다.
- ③ 물에 들어갈 때는 갑자기 뛰어들지 말고 심장에서 먼 곳부터 (발→손→가슴→온몸 순) 물을 적시며 들어간다.
- ④ 물속에서 장난치지 않고, 너무 깊은 곳이나 수영 금지 구역으로 절대 들어가지 않는다.
- ⑤ 물놀이 도중에 **몸에 소름이 돋고 몸이 떨리며 입술이 파래지면** 물놀이를 중단하고 옷이나 수건 등으로 몸을 따뜻하게 감싸고 휴식을 취한다.
- ⑥ 음식을 먹은 직후에는 물에 들어가지 않는다.
- ⑦ 머리가 긴 경우에는 수영모를 쓴다.

학부모와 함께 하는 약목교육 - 5

제 3의 흡연 피해 예방

▶ 제 3의 흡연 들어보셨나요?

제 3의 흡연은 담배의 독성물질이 카펫, 벽지, 소파 등의 주변 환경에 섞여 오랫동안 방치되면 간접흡연을 하는 것과 같은 영향을 받게 된다는 것입니다. 흡연 후 남은 담배 냄새가 지속적으로 인체에 해를 미쳐 간과 폐에 악영향을 준다고 합니다. 아이와 함께 활동할 때 부모님의 옷에서 나는 담배연기로도 담배의 독성성분이 전달된다고 합니다.

▶ 어린이 제 3의 흡연을 막는 방법

- 부모님이 가정에서 흡연을 하지 않습니다.
- 부모님이 금연을 하시면 가장 좋습니다.
- 흡연자가 흡연을 했던 장소에 어린이가 가지 않는 것이 좋습니다. (예, PC방, 노래방 등)

학부모와 함께 하는 성교육 - 5

여름 유가철 성범죄 주의

부모님께서 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, 파악해** 주세요.
- **방학 동안에도 학원이나 학교를 오가는 동안 혼자 다니게 하지 말고 짝을 만들어 함께 다니도록** 해주세요.
- 학원이나 학교 활동 후에는 운동장이나 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 연락처를 메모해 주세요.
- 카메라, 스마트폰 렌즈 등 반짝임이 느껴지면, **몰래카메라 여부**를 확인하세요.
- 불쾌한 성적인 접촉이나 상황에 직면했을 때는 **거부의사**를 표시합니다.
- 민박, 펜션 등 피서지 숙박지 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.

냉방병 주의!

냉방병은 실내와 밖의 온도차가 5~8도 이상 지속되는 환경에서 장시간 머물 때 나타납니다.

갑작스러운 온도의 저하는 피부에 가까운 혈관을 급속도로 수축시키는데, 이로 인하여 혈액순환 장애가 생기고 두통, 소화불량, 몸살, 면역력 저하 등이 일어나게 됩니다.



<냉방병 예방을 위한 생활수칙>

1. 에어컨을 청소하여 청결을 유지한다.
2. 실내, 실외 온도차를 5도 이내로 하고, 냉방 중엔 2시간마다 5분 정도는 환기를 시킨다.
3. 에어컨 바람은 피부에 직접 쐬지 않도록 한다. (무릎담요로 배를 감싸주세요.)
4. 카페인이 많이 든 커피나 청량음료 대신 따뜻한 물이나 차를 수시로 마셔 수분을 충분히 섭취하도록 한다.
5. 규칙적인 운동은 필수이다.