

건강한 여름을 위한 생활지침 및 질병예방

7월은 본격적인 더위가 시작되면서 각종 질병과 사고에 노출되기 쉬운 시기입니다. 개인위생 관리와 각종 안전 사고에 유의하면서 건강한 여름을 보냅시다!

규칙적인 생활

- 일찍 자고 일찍 일어나기
- 규칙적 식사와 운동하기
- 외출 후 깨끗이 씻기
- 강한 직사광선에서 오래 활동하지 않기
- 야외활동 시 모기, 뱀, 독나방, 벌 등 해충에 물리지 않기
- 집주변의 모기 서식처 제거 및 환경 깨끗이 하기

감염병예방을 위한 여름철 환기법

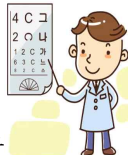
- 창문 열어 자주 환기하기
- 밀접도가 높은 공간은 더 자주 환기
- 맞통풍이 일어나도록 문과 창문 동시에 여러 개 열기
- 맞통풍을 유도하여 신선한 공기가 실내에 들어오게 하면 환기 효과를 높일 수 있음
- 올바른 에어컨 사용법
 : 에어컨 사용 시 실내공기가 재순환 되고 비말이 더 멀리 확산될 우려가 있으니, 가능한 자주 외부 공기로 환기시키고 에어컨 바람이 몸에 직접 닿지 않게 하며 바람의 세기를 낮춰서 사용

식중독 및 수인성 감염병 예방

- 물과 음식은 꼭 끓이고 익혀서 먹기
- 음식은 조리 직후 바로 먹기
- 음식 재료별 칼, 도마는 따로 사용
- 행주, 도마 등 조리기구와 식재료는 깨끗이 사용하기
- 유통기간 확인하고 불량식품 안먹기
- 손발은 깨끗이 자주 씻고, 특히 손톱을 깨끗이 관리하기
- 보관온도 지키기(냉장5도이하 냉동-20도이하)

여름방학 건강점검

학교에서 실시한 건강검사 결과 이상이 있었으나 아직 병원에 못 갔나요? 자주 아프거나 불편한 곳이 있었나요? 그렇다면 여름방학을 이용하여 진료를 받아보세요. 방학 전에 미리 계획을 세워도 좋을 것 같습니다.



- 시력검사 결과 : 한쪽 눈이라도 0.7이하인 학생
- 구강검진 결과 : 충치, 요 교정 등
- 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 학생은 방학을 이용해서 병원 진료를 받아보세요.

폭염으로 인한 온열질환 예방

온열질환이란?

온열질환은 열로 인해 발생하는 급성질환이에요. 뇌의 시상하부가 체온을 조절하는데, 35도 이상의 폭염에 장시간 노출되면 시상하부가 제 기능을 하지 못하게 돼요.



온열질환의 주 증상은?

두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치 시에는 생명이 위태로울 수 있는 질병이에요.

온열질환 예방하기



햇빛 강한 낮에 외출을 피해요



물이나 음료를 자주 마셔요



그늘에서 충분한 휴식을 취해요

여름철 냉방병 슬기롭게 보내기

냉방병이란?

에어컨, 선풍기 등으로 인해 실내온도와 실외온도의 차이가 커서 생기는 여름 감기예요. 환기가 잘 되지 않는 밀폐된 공간에서 냉방이 지속될 경우 발생할 수 있어요.



냉방병의 증상은?

감기와 증상이 매우 비슷해요. 두통, 콧물, 코막힘 증상과 함께 몸이 나른하고 쉽게 피로해지면서 두통이 발생할 수 있어요. 또한 손발이 붓거나 몸살이 날 수 있어요.

냉방병 예방하기

- 지나친 냉방을 피하고, 에어컨 바람을 직접 쐬지 않아요.
- 에어컨의 사용 시 긴 소매의 덧옷을 준비해요.
- 자주 외부에 나가 바깥 공기를 쐬요.
- 찬물이나 찬 음식을 너무 많이, 자주 마시지 않아요.
- 잠잘 때는 배를 따뜻하게 덮어요.
- 매일 가벼운 운동으로 적당히 땀을 흘리고 샤워해요.
- 과로와 수면 부족으로 몸의 면역력이 떨어지지 않도록 해요.
- 적절한 온도와 습도를 유지해요.(실내온도 22 ~ 26도가 가장 적절해요.)

냉방병 궁금해요!

1. 냉방병은 문화병 또는 선진국병이라 불린다. (O, X)

정답 : O 선진국에서 주로 냉방기구를 사용해서 붙여진 이름이에요.

2. 살모넬라균은 에어컨 냉각수나 공기에 있는 세균들로, 사람들을 감염시킨다. (O, X)

정답 : X 에어컨 냉각수에 사는 세균은 레지오넬라균이에요.



청소년 음주의 원인과 피해

청소년 음주는 대체로 가족이나 친구들이 음주를 권하여 시작하는 경우가 많습니다. 음주는 청소년의 성장 발달을 저해하고 학습 능력 감퇴, 우울감, 낮은 자아존중감 등 신체적·정신적 건강에 악영향을 미치며 일탈 행위의 원인이 되기도 합니다.

건강 습관을 형성하는 청소년기의 음주 습관은 성인기까지 이어지기 쉽습니다. 오랜 기간 많은 양의 알코올을 섭취하면 간암, 알코올성 치매 등 각종 만성 질환의 발생 위험을 높여 다양한 사회적·경제적 손실을 일으킬 수 있습니다.

무알콜 음료 바로 알기!!!

- 무알코올은 알코올 0%, non알코올(비알코올)은 1% 미만의 음료를 통틀어 무알코올 음료라고 합니다.
- “이건 술이다”라고 내리는 기준은 알코올 1도 이상 함유된 음료입니다.(주세법 제 2조, 나항)
- 통상 무알코올은 0.00, non/비알코올은 0.0 형태로 표기합니다.



무알콜 맥주 청소년은 구입 불가능

맥주 대응제품은 제품에 성인용 음료로 표기되어 있으며, 만 19세 이상 성인만 구입할 수 있습니다.

어린이 식생활 안전 관리 특별법 제9조에 의거 맥주맛 음료는 정서 저해 식품으로 어린이 및 청소년에게 판매할 수 없습니다.

청소년이 술을 사고 마시는 것은 불법!

