



보건소식

< 7, 8월 보건소식지 >
발행일 : 2022. 06. 30.
발행처: 서울삼육중 보건실

여름철 건강관리

1. 수분 보충



- ☞ 야외활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분섭취
- ☞ 얼음물보다는 미지근한 물

2. 개인위생 철저



- ☞ 외출 후 손 깨끗이 씻기
- ☞ 물, 음식은 끓이거나 익혀 먹기

3. 냉장고를 너무 믿지 않기



- ☞ 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기

4. 햇볕 화상에는 찬물 찜질



- ☞ 차가운 우유나 찬물로 찜질

5. 실내외 온도 차는 적당히



- ☞ 실내외 온도차를 5℃ 정도 유지. 냉방병 조심

6. 일사병 조심



- ☞ 운동할 때 시원한 물 시간마다 2~4잔씩 섭취
- ☞ 챙 넓은 모자와 선글라스 착용

7. 꼼꼼히 자외선 차단



- ☞ 오전 11시~오후 3시까지 자외선이 가장 강함
- ☞ 자외선 차단제 사용 (2~3시간마다 덧바르기)

8. 열대야 극복하기



- ☞ 실내온도 26~28℃ 유지
- ☞ 취침 전 과식 피하기
- ☞ 따뜻한 물로 목욕

9. 찬 음식, 자극적인 음식 조심



- ☞ 장 기능 저하로 설사 유발

10. 비타민과 단백질 섭취



- ☞ 열량 보충으로 단백질 섭취
- ☞ 과일 채소 등 비타민 섭취

냉방병 주의



더운 여름 냉방으로 실내 시원한 온도와 외부 더운 온도가 지속적으로 반복됨에 따라 가벼운 감기증세의 냉방병이 있을 수 있습니다. **코로나19 증상과도 비슷**하므로 요즘 특히 주의가 필요합니다.

증상

두통, 재채기, 콧물, 코막힘, 나른함, 피로감, 소화불량, 설사

예방법

- 1) 실내외 온도 차이는 5~6℃ 이내로 하고, 사람이 적은 방향으로 에어컨 송풍 방향을 맞춘다.
- 2) 에어컨의 찬 공기가 직접 몸에 닿지 않도록 하고, 긴 소매의 덧옷을 준비한다.
- 3) 에어컨은 1시간 가동 후 30분 정도 정지한다.
- 4) 실내 공기를 자주 환기 시킨다.
- 5) 외부에 나가 자주 바깥 공기를 쏘인다.
- 6) 면역력 높이기
 - 과일, 비타민C 섭취
 - 가만히 앉아있기보다 체조, 스트레칭

코로나19 예방 에어컨 사용수칙

에어컨 사용 시 **실내공기가 재순환되고**, 공기 흐름으로 인해 **비말이 더 멀리 확산될** 우려가 있습니다.

1) 가능한 자주 외부 공기로 실내 환기

- 창문을 닫고 에어컨을 사용하되, 1시간마다 1회이상 환기
- 가급적 자연환기하며, 창문을 개방하여 맞통풍하기

- 2) 에어컨 **바람이 몸에 직접 닿지 않도록**하고 **바람의 세기를 낮춰서** 사용하기

여름철 모기 대처법

■ 모기 매개 감염병



■ 모기를 피하는 방법

하나		냄새와 열기 제거 _ 깨끗이 씻기. 과도한 음주 피하기
둘		모기 활동시간(밤10시~새벽4시) 야외활동 자제하기
셋		향이 강한 화장품 향수 사용하지 않기 모기기피제, 실내 살충제 사용하기
넷		가급적 밝은 색의 긴팔, 긴바지 착용하기
다섯		문 틈, 창문 틈과 배수구 구멍 막기 방충망 정비, 모기장 사용하기 등 모기 통로 차단
여섯		화분받침, 페타이어, 인공용기 등 모기가 서식할 수 있는 고인물 없애기

■ 모기에 물렸다면

피가 굳는 것을 막기 위해 **모기는 피를 빨 때 침을 함께 주입 → 모기 침에 함유된 포름산이 혈액 속으로 유입 → 사람 피부에서는 감염을 막기 위한 히스타민 분비 → 히스타민 성분이 알레르기 반응을 일으켜 가려움증** 유발

하나		물린 부위 깨끗이 씻기
둘		얼음 등으로 붓기를 가라 앉히기
셋		따뜻한 수건으로 해독 * 포름산은 48도이상에서 자연스럽게 해독됩니다.
넷		항히스타민 연고 등 발라주기
다섯		침을 바르거나, 긁거나, 손톱으로 누르기 절대금지. 상처확산 및 2차 감염 우려

■ 모기기피제 사용시 주의사항

- 1) 허용량을 초과하지 않도록 노출된 피부나 옷에 얇게 바르고, 눈이나 입, 상처에는 사용하면 안 됩니다.
- 2) 야외 활동 시 주로 사용하고, 건물 내에 들어와서는 바른 부위를 물로 깨끗이 세척해 주세요.
* 약효는 주로 3~4시간 정도 지속
- 3) 어린이의 손에 닿지 않는 곳에 보관해 주세요.

코로나19 생활 속 방역

1. 계단을 오르내릴 때 난간을 손으로 만지는 경우가 많습니다. 여러 사람이 손으로 만지게 되면 감염 우려가 있으므로 계단을 오르내릴 때는 손으로 난간을 잡지 않도록 주의합니다.



2. 교실에서 코를 풀거나 재채기가 나서 사용한 휴지는 일회용 비닐봉투에 담아 잘 묶은 뒤 버리도록 합니다.
3. 에어컨 사용
-창문 닫고 사용하되 쉬는 시간마다 환기합니다.
-에어컨 바람이 몸에 닿지 않도록 하고, 바람 세기를 낮춰서 사용합니다.
4. 손 씻기, 마스크 착용은 기본!
- 보건용 마스크, 덴탈 마스크, 면 마스크, 비말 차단용 모두 착용 가능
-교실, 복도 등 실내 공간에서 마스크는 꼭 착용



3차 흡연 예방 교육

1. 3차 흡연이란? (국립 암 정보센터 제공)

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.

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 가정보다 **두 배**가량 많이 나온다고 합니다.

3. 3차 흡연의 피해를 줄이려면?

☞ 가장 좋은 방법은 **금연**입니다.

가. 실외에서 흡연한 후 최소 **15분**이 지난 후에 집으로 들어갑니다.

나. 집에 들어가면 **샤워**를 하고 **이를 닦은 후** 새옷으로 갈아 입고 가족과 만나도록 합니다.

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

비타민 D의 다양한 효능

☀ **햇빛이 줄어들면** ☀

- ▶ 우리 몸속 신경전달물질인 **세로토닌**과 **멜라토닌**의 분비가 줄어 몸과 마음이 우울해지며, 피부의 갈색 지방을 활성화시켜 체중을 조절할 수 있는 기능 저하시킵니다.
- ▶ 피부세포가 콜레스테롤을 이용해 만들어내는 비타민D의 혈중농도도 떨어지게 됩니다.
- ▶ 비타민D는 구루병을 예방하고 뼈를 튼튼하게 해줍니다.
- ▶ 비타민D가 부족하면 심장병이나 고혈압, 대사증후군, 골다공증, 암, 면역체계 약화시킵니다.
- ▶ 비타민D는 우유, 달걀노른자 등 음식 섭취를 통해 공급할 수도 있지만, 하루 10~20분 정도만 햇볕을 쬐면 충분한 비타민 D가 생성됩니다.

가정폭력 예방

■ 가정폭력 인권 감수성 체크리스트

순	내 용	응답
1	자신의 아이나 배우자는 자신의 소유물이기 때문에 마음대로 할 수 있고 가끔 때릴 수도 있다고 생각	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
2	누군가 폭행을 당하고 있다면 그 사람이 맞아도 되는 행동을 했기 때문이라고 생각하십니까?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
3	가정의 질서 유지를 위해서라면 폭력을 써도 된다고 생각하십니까?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
4	가정에서 문제를 해결할 때, 말이 안 통하면 폭력을 써도 된다고 생각하십니까?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
5	다른 가정의 폭력을 목격해도 그것은 그 가정의 일이므로 상관하지 말아야 한다고 생각하십니까?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
6	자신이 가족 구성원에게 폭력을 당하더라도 가정의 행복을 위해 참아야 한다고 생각하십니까?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
7	상대방에게 심한 말을 했어도 겉으로 드러난 상처가 없기 때문에 그것은 폭력이 아니라고 생각하십니까?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
8	가정폭력이 일어나는 것은 폭력을 행한 사람의 기분이 안 좋았거나 술 때 문일 수 있으니 문제 삼지 않아야 한다고 생각하십니까?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>



위의 8개 문항 중 '예'라고 응답한 문항이 하나라도 있나요?

- 정답은 모두 '아니오'입니다.

위의 상황을 포함한 어떠한 경우에서도 **가정폭력은 정당화될 수 없습니다.**