



# 7~8월 보건소식지

담당자 학생생활안전부 한보경 (070-4259-6572) 교무실:544-1816

7월은 본격적인 더위와 장마의 시기로  
 코로나19의 지역사회 감염은 계속되고 있고,  
 여러 감염병의 위험 또한 커지는 시기입니다.

손씻기, 마스크 쓰기 등 개인 건강관리와  
 즉각적인 대처로 여름을 건강하게~~!

## 여름철 식중독 주의보

- 1. 식중독이란?** 식품 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독 물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 질환 또는 독소형 질환
- 2. 주요증상** 설사, 구토, 복통, 발열



### 3. 식중독예방수칙

<b>손씻기</b>  비누로 30초 이상	<b>익혀먹기</b>  음식은 속까지 익혀서
<b>끓여먹기</b>  물은 끓여서	<b>구분 사용하기</b>  식재료별 칼·도마는 따로
<b>세척·소독하기</b>  조리기구, 식재료는 깨끗이	<b>보관온도 지키기</b>  냉장 5℃ 이하, 냉동 -20℃ 이하

## 여름철 건강관리 10계명

<b>1. 손씻기와 위장질환 예방</b>  ☞ 손을 비누로 깨끗이 씻기 ☞ 물, 음식은 끓여 먹기	<b>2. 물 자주 마시기.</b>  ☞ 여름철은 땀을 많이 흘리므로 <b>충분한 수분</b> 을 섭취
<b>3. 자외선차단을 꼼꼼하게!</b>  ☞ 오전10시~오후 2시 자외선 강함, <b>모자, 자외선차단제</b> 사용	<b>4. 일광화상 예방.</b>  ☞ 선크림 바르고 겔옷 입기. ☞ 일광화상 시 찬물찜질 30분
<b>5. 실내외 온도차 적당히!</b>  ☞ <b>냉방병예방</b> 을 위해 실내외 온도차를 5℃ 정도 유지	<b>6. 냉장고를 과신하지 말자</b>  ☞ 보관기간이 지난 식품은 즉시 <b>폐기</b> ☞ 의심스런 음식은 먹지않기
<b>7. 일사병 조심하자</b>  ☞ 햇볕이 강한 시간은 운동을 피하고→모자를 써요. ☞ 시원한 물을 자주 마셔요.	<b>8. 열대야 극복하기!</b>  ☞ <b>실내온도 26~28℃</b> 유지 ☞ 자기 전 과식 피하기
<b>9. 차거나 자극적인 음식은 조금만~</b>  ☞ 너무 찬 음식은 장의 기능을 떨어뜨려 설사를 일으킬 수 있어요.	<b>10. 골고루 영양섭취</b>  ☞ <b>음식은 골고루</b> 먹기 ☞ 과일, 채소 등 비타민 섭취를 충분히 하자

## 모기 예방 및 대처법

모기가 걱정되는 여름입니다. 관리법을 알아볼까요?

### 1. 모기 예방법

- ♥ 모기는 어두운 색을 좋아하므로, 외출 시는 밝은색 긴 옷 착용. 밤10시부터 새벽 4시까지 야외활동 자제
- ♥ 창문과 출입문에 방충망 설치 및 취침 시 모기장 사용

- ♥ 땀은 자주 씻자 = 모기는 땀 냄새를 좋아함
- ♥ 식품의약품안전처에서 허가된 모기피피제 및 살충제 사용

## 2. 모기물렸을 때 대처법

**모기에 물렸을 땐,**

피가 굳는 것을 막기 위해 피를 났을 때 찜을 함께 주입

모기 침에 함유된 포름산이 혈액 속으로 유입

사람 피부에서는 감염을 막기 위한 히스타민을 분비

히스타민 성분이 알레르기 반응을 일으켜 가려움증 유발

ICE 얼음 통으로 찜기를 가라앉히거나, 물린 부위를 깨끗이 씻고

항히스타민 연고 등을 발라 주기

48°C 30초 따뜻한 수건으로 해독을 한 후,

찜을 바르거나, 긁거나, 손톱으로 누르기 절대금지

상처확산 2차감염 우려

포름산 = 48°C 이상에서 자연스럽게 해독

## 코로나19 5대 예방수칙

**안전하고 건강한 학교생활을 위해 꼭! 꼭! 꼭! 지켜주세요.**

**학생·교직원 5대 예방수칙**

1. 언제 어디서든 **마스크 쓰기!** 수시로 **손 씻기!**
2. 2m(최소 1m) 개인 간 **거리두기!**
3. 의심 증상이 있거나 감염이 우려되면 **빨리 검사받기**
4. 밀폐 시설 밀집 장소 **안돼요!**
5. 지정된 장소에서 음식은 **조용히 먹기**

## 진단검사 시, 학교에 알려주세요.

중증이 의심되면, 보호자와 함께 관할보건소, 1339 콜센터에 **상담하고 검사를 받아보세요.**

- 01 학생 및 교직원이 코로나19 검사를 받는 경우
- 02 학생 및 교직원이 확진자이거나 접촉자인 경우
- 03 학생 및 교직원의 동거가족이 접촉자로 코로나19 검사를 받는 경우

**주말, 공휴일, 방학 관계 없이 즉시 학교(담당)에 알려주세요!**

## 폭염대비 건강수칙 및 응급처치

2021.05.13.

질병관리청

## 폭염대비 건강수칙 세 가지



### 시원하게 지내기

- » 샤워 자주 하기
- » 외출 시 햇볕 차단하기 (양산, 모자)
- » 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기

### 물 자주 마시기

- » 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기
- \* 신장 질환자는 의사와 상담 후 섭취

### 더운 시간대에는 휴식하기

- » 가장 더운 시간대 (낮 12시~오후 5시) 에는 휴식 취하기
- \* 날씨가 갑자기 더워질 경우, 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

8/9

2021.05.13.

질병관리청

## 온열질환 응급조치 이렇게 하세요!

### 의식이 있는 경우

- 시원한 장소로 이동
- 옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함
- 수분섭취
- 개선되지 않을 경우 119 구급대 요청

### 의식이 없는 경우

- 119 구급대 요청
- 시원한 장소로 이동
- 옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함
- \* 의식이 없을 때 음료를 마시게 하면 질식의 위험이 있으니 주의

7/9

## 학교 내 감염병 예방을 위해!

### ▶ 개인 물통이나 물컵을 가지고 다닙니다 ◀

- \* 개인 물통을 가지고 다니면서 자기만 사용!!!
- \* 컵을 함께 사용하면 감염병에 전염 될 수 있어요.
- \* 친구의 컵이나 정수기에 직접 입을 대고 마시는 행위는 **코로나19, A형 간염, 식중독 등의 질병을 유발가능**