



7월의 건강 실천

무더운 날씨가 계속되고 있습니다. 서로를 배려하는 마음을 가지고 생활한다면 더위로 인한 스트레스를 조금은 낮출 수 있지 않을까요? 7~8월은 방학이 있는 기간입니다. 평소 몸에 이상이 있거나 정기 검진이 필요한 학생은 적절한 진료를 받고, 규칙적인 생활과 운동으로 건강한 여름을 보내시기 바랍니다.

포담초 보건교사



Ⓜ 자세히 확인해 주세요.



여름방학 동안 건강 살피기

- ☑ 시력이 어느 한쪽이라도 0.6 이하 학생은 안과 검진을 받아요.
안경을 쓰는 학생은 6개월마다 정기검진으로 정확한 교정을 해주세요.
- ☑ 충치(치아우식증) 치료는 꼭 하고, 실런트 같은 예방치료도 받아요.
치아교정이 필요한 학생은 치과에서 상담을 받아요.
- ☑ 1,4학년 건강검진결과 시력, 소변, 혈액검사 결과 이상학생은
방학을 이용하여 **재검사를 꼭 받도록 합니다.**



NOTICE

무더운 여름철 건강관리

더운 여름 뜨거운 햇볕에 오래 서 있다 보면 어지러운 느낌과 함께 눈앞이 캄캄해지면서 쓰러지는 경우도 생깁니다. 과도한 더위에 몸의 체온조절 중추가 마비되면 체온이 급격히 상승하면서 의식장애와 혼수상태를 유발합니다. 열사병은 치명적이며 방치하면 사망할 수도 있습니다.



충분한 수분 섭취



냉장고 보관 음식도 확인하기



일사병 조심-햇볕 강할 땐 외출자제



외출 후 손씻기



물은 끓이고 음식은 익혀먹기



열대야 / 냉방병 예방
-실내 온도는 26~28도 유지

3차 흡연예방



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.

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.

3차 흡연의 피해를 줄이려면? 가장 좋은 방법은 금연입니다.

가. 실외에서 흡연한 후 최소 15분이 지난 후에 집으로 들어갑니다.

나. 집에 들어가면 샤워를 하고 이를 닦은 후 새 옷으로 갈아입고 가족과 만나도록 합니다.

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



NOTICE

키가 크려면



키 크는 운동

- 짧은 시간에 끝내는 격렬한 운동 : 수영, 농구, 배구, 철봉, 훌라후프, 달리기(단거리), 줄넘기, 자전거타기

키 크는 수면 습관

- 밤 9시 이전에 잠자리에 들것
: 성장호르몬은 잠든 지 1시간 후부터 4시간동안 분비되며, 밤 10시~새벽2시 사이에 가장 왕성함.

키 크는 음식 및 식습관

- 오색나물, 쇠고기, 돼지고기, 닭가슴살, 시금치, 당근, 굴, 녹황색채소, 식물성 기름 등 세 끼를 제 때에 먹되 30번씩 꼭꼭 씹어 넘길 것

키 성장에 도움이 되는 스트레칭

- 서서 다리를 어깨 넓이로 벌린 뒤 양 허리를 번갈아 100번씩 두 번 정도 두드린다. (다리 쪽 성장판 자극)
- 다리를 구부리고 반듯하게 누운 상태에서 한 쪽 팔은 위로 쪽 펴고 한쪽 팔은 아래로 쪽 편다. (어깨와 등 쪽의 성장판 자극)



고농도 오존예방

오존의 양면성

- (상층의 오존)은 해로운 단파장의 자외선을 막아 주는 좋은 역할
- (지표 근처의 오존)은 인간과 생태계에 나쁜 영향을 주는 해로운 물질

오존으로 인한 피해

- 사람의 눈과 피부를 자극하고 호흡기 질환 유발하여 기도나 폐를 손상시킴

오존 높은 날 건강수칙



오존 오염도의 실시간 확인
- 모바일 앱 : 우리동네 대기질



승용차 사용자제하고
대중교통 이용하기



유치원과 학교에서는
실외활동 자제하기