

2025.07.14

# 여름방학

---

# 보건소식

무더위가 본격적으로 시작되며 어느덧 1학기를 마무리하고 여름방학을 맞이하게 되었습니다. 여름방학은 심신을 회복하고 재충전할 수 있는 소중한 시간이지만, 폭염, 감염병, 여러 안전 사고로 인한 건강 문제가 발생하기 쉬운 시기이기도 합니다.

학교에서 안내해드리는 건강 수칙에 유의하셔서 더욱 안전하고 건강한 방학 보내시기 바랍니다.



장대현중고등학교

# 1. 폭염 대비 건강관리

## 물 자주 마시기



- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기

\* 심장질환자는 의사와 상담 후 섭취

## 시원하게 지내기



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

## 더운 시간대에는 휴식하기



- 가장 더운 시간대 (낮 12시~오후 5시)에는 휴식하기

\* 갑자기 날씨가 더워질 경우, 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

## 매일 기온 확인하기



- 매일 기온, 폭염특보 등을 확인하여 폭염 시 야외활동 자제하기

## 2. 감염병 5대 예방수칙



### 1 기침예절 실천

- ① 호흡기 증상 있을 시 마스크 착용하기
- ② 기침할 때는 휴지와 옷소매로 입과 코 가리기
- ③ 기침한 후에는 비누로 손씻기
- ④ 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기



### 2 손세정제로 올바른 손씻기 실천

- ① 흐르는 물에 비누로 30초 이상
  - ② 외출 전후, 식사 전후, 코 풀거나 기침·재채기 후, 용변 후 등
- ◆ 비누로 손 씻으면, 호흡기 감염병 5명 중 1명이 예방 가능



### 3 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기



### 4 실내에서는 자주 환기하기

- ① 2시간 마다, 10분씩 환기
- ② 학교, 어린이집 등 공공시설에서는 출입문과 창문을 동시에 열기



### 5 발열 및 호흡기 증상 시 의료기관 방문하여 적절한 진료받기

- 해외 여행 시 현지 감염병 정보 확인 및 예방접종 여부 확인

### 3. 여름철 귀 건강 관리

## 일상생활 실천법



수영이나 샤워 후 **귀 주변 물기를 제거**합니다.



콘서트, 대형 공연장, 공사장 등  
큰 소리에 노출될 때에는 **귀마개를 착용**합니다.



이어폰이나 헤드폰 사용 시  
**볼륨을 낮추고, 사용 시간을 줄임**니다.



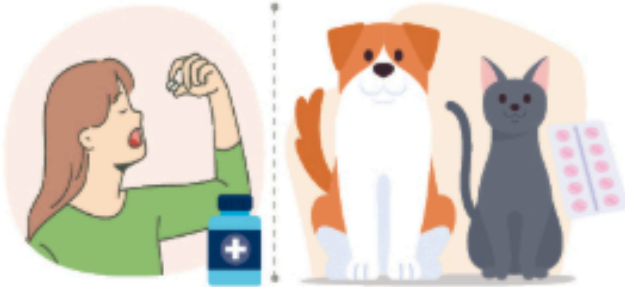
보청기나 이어폰은 **정기적으로 소독**하여  
세균 번식을 예방합니다.



귀에 통증, 먹먹함, 진물, 청력 저하 등의  
증상이 있을 때는 바로 **이비인후과를 방문**하여  
**정확한 진단과 치료**를 받습니다.

## 4. 가족과 반려동물 모두의 건강을 위한

# 기생충 감염병 예방수칙



### 정기적인 구충제 투여

매년 1~2회 구충제를 복용하고, 반려동물은 수의사와 상담 후 알맞은 구충제를 투여합니다.



### 반려동물의 배설물 즉시 처리

반려동물의 배설물을 즉시 처리하고, 집 안과 주변 환경을 청결히 유지합니다.



### 손 씻기와 환경 청결 유지

반려동물과 접촉 후 손을 자주 씻고, 산책 후 신발 등에 묻은 흙을 씻어냅니다.

## 5. 야외활동 시 주의사항

# 야외활동 시 진드기에 물리지 않도록 주의하세요!

- 농작업, 야외활동 (제초, 등산, 캠핑 등) 후 2주 이내 발열, 설사, 근육통, 오한 등 증상발생 시 의료기관 방문하여 진료받기

- 진드기에 물리지 않도록 긴 옷, 모자, 양말 착용으로 노출을 줄이고 기피제 사용하기



## 6. 마음건강증진 4단계

<p><b>1단계</b> <b>내 마음 살피기</b></p> <p>이건 무슨 감정일까? 나는 왜 이런 감정이 생겼을까? 내 마음건강 상태를 확인하기</p> 	<p><b>2단계</b> <b>힘들다고 말하기</b></p> <p>힘들 때 힘들다고 주변에 털어놓기</p> 
<p><b>3단계</b> <b>전문가 찾아가기</b></p> <p>증상이 심할 땐 전문가의 도움 받기</p> 	<p><b>4단계</b> <b>함께 극복하기</b></p> <p>나와 비슷한 어려움을 겪고 있는 사람들과 함께 공유하고 공감하기</p> 

- 24시간 상담전화 - 정신건강 상담전화 1577-0199 / 자살예방 상담전화 109

## 7. 건강 점검

- 반복되는 증상 (두통, 어지럼증 등)이나 통증 등 건강 문제에 이상이 있는 경우 병원을 방문하여 정확한 검진을 받아봅니다.
- 시력에 이상이 있는 학생은 안과 검진을 통해 시력교정 및 적절한 조치를 취합니다.
- 충치는 치료하여 주시고, 장기 교정을 요하는 경우 미리 예약하여 방학 중에 치료받도록 합니다.
- 체중관리가 필요한 학생은 방학 중 규칙적인 운동과 식사 등으로 건강에 더욱 신경쓰도록 합니다.
- 1학년 학생 중 건강검진 결과 유소견자는 병원에 연락하여 의사 소견 확인하시고 필요한 경우 재검진을 받을 수 있도록 합니다.

- 문의: 담임교사 / 보건담당교사 051-974-0320~1