

반월보건소식

2023년 7,8월호

발행일 23.07.05.
발행처 전주반월초등학교
보건실

질병예방교육

<출처:보건교사넷>

뜨거운 환경에 오래 노출될 때 열로 인해 발생하는 온열질환

주요증상

- 고열
- 빠른 맥박과 호흡
- 땀
- 오심
- 두통
- 피로감
- 뜨거운 피부
- 근육경련

뜨거운 곳에
오래 있으면
온열질환을
주의해야 해요!!



특히,
고령자, 야외근로자, 어린이
만성질환자는
더욱 주의해요!!



아 너무 덥고
어지러워



열사병

땀이 나지 않고
체온이 40도 이상
오르며 심하면
의식을 잃을 수도
있어요.

열탈진

땀을 많이 흘리고
두통, 어지럼증
구토 등의
증상이 나타나요.

열경련

팔, 다리 등
근육에 경련이
일어나요.

열실신

어지러움과
일시적으로
의식을 잃어요.

열부종

손, 발, 다리 등이
붓는 증상이
생겨요.

열발진

땀띠라고 하는
작은 발진과
물집이 생겨요



의식이 있어요

시원한 장소로 이동
옷을 헹렁하게 하고 몸을 시원하게
수분섭취
증상이 지속된다면 119 요청

응급조치

의식이 없어요

119 구급대 요청
시원한 장소로 이동
최대한 몸의 열을 낮춤
119 구급대 도착시 병원이송

"그럼, 어떻게 하면 건강하게
폭염을 이겨낼 수 있을까요??"

1. 물을 자주 적당히 마셔요.

갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물, 스포츠음료나 과일주스를 마십니다.

*신장질환을 가지고 계신 분은 의사와 상담이 필요합니다.

*수박, 토마토, 오이 등 수분이 많은 과일도 ok

2. 시원하게 지냅니다.

외출 시 햇볕을 차단하고, 헹렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷을 입습니다.

시원한 물로 목욕 또는 샤워를 합니다.

3. 더운 시간대에는 휴식합니다.

낮 12시부터 오후 5시까지의 가장 더운 시간대에는 휴식을 취합니다.

*여름철에는 폭염특보 등 기상정보를 매일 확인하세요.





아동 성범죄자의 10가지 행동유형

<출처:아동성폭력예방캠페인, EBS>

미국의 예방교육 전문가 켄우든 교수의 분석에 의하면
성폭력이나 유괴 등의 아동 범죄를 저지르는 범죄자들은
어린이를 속이기 위해 다음과 같이 친근한 척 행동하며 유인한다고 합니다.

애정을 표현합니다.

“너 정말 귀엽게 생겼다”
“너한테 잘 어울리는 게 있는데,
보러 가자!”

선물을 이용합니다.

“경품 행사 중이야.
이름과 주소를 알려줄래?”

도움을 요청합니다.

“이 물건 함께 들어줄래?”
“길을 좀 알려줄래?”



위급상황을 가장합니다.

“지금 엄마가 아프시데,
널 빨리 데려오래.”

장난감과 게임을 이용합니다.

“새로 나온 게임기가 있어,
같이 보러 갈래?”

친근한 이름을 이용합니다.

“아저씨 알지? 아빠 친구잖아,
맛있는 거 사줄게.”

놀이친구를 가장합니다.

“너 심심하지? 우리 같이 놀까?”

온라인 채팅을 이용해 접근하기도 합니다.

“지금 놀이터로 나와.”

애완동물을 이용합니다.

“강아지가 아픈데 좀 돌봐줄래?”
“저기 고양이 있는데 같이 보러 가자.”



권위를 사용하기도 합니다.

“어른이 따라오라면 오는 거지!”
“나 옆 학교 선생님이야”

나를 보호하는 방법

- 모르는 사람은 따라가지 않습니다.
아는 사람이라도 주의합니다.
- 아동 성폭력의 절반 이상이 아는 사람입니다.
- 혼자 있을 때는 가족에게만 문을 열어줍니다.
- 내 몸을 다른 사람이 만지지 못하게 합니다.
- 당당히 거절하는 표현을 합니다.
- 외출 시 부모님께 가는 곳을 상세히 말해요.
- 놀이터에서 혼자 놀지 않습니다.
- 개인정보를 함부로 알려주지 않습니다.

성폭력 상담기관

- 전북 해바라기 센터 (24시간 의료지원, 상담 및 법률, 심리지원, 동행서비스)
-> 전주 덕진구 백제대로 751
063) 246-1375
- 여성긴급전화 : 1366
- 청소년전화 : 1388
- 학교폭력(성폭력) 전화 : 117

자동심장충격기 (AED)



우리학교 자동심장충격기는
1층 현관로비에
위치하고 있습니다.
잘 기억하고 있으면
꼭 필요한 순간에
허둥대지 않고
찾아올 수 있을거예요.

심장이 정지되었을 때 심장에 강한 전기충격을 주어 심장을 살려내는 기계로 의식과 정상적인 호흡이 없는 심정지 환자에게만 사용하여야 하며, 심폐소생술 시행 중에 자동심장충격기가 도착하면 지체없이 적용하여야 합니다.

사용법

1. 전원을 켭니다.
2. 패드가 본체와 분리되어 있다면 연결합니다.
3. 음성안내에 맞추어 심장리듬을 분석할 때에는 환자에게서 떨어집니다.
4. 제세동이 필요하면 "제세동이 필요합니다" 라는 음성 안내와 함께 자동으로 에너지 충전을 시작합니다.
5. 제세동 버튼이 깜박이면 환자 주위의 모든 사람을 떨어지게 한 후 제세동 버튼을 누릅니다.
6. 제세동 실시 후에는 다시 심폐소생술을 실시합니다.



- 말을 하지 못하고, 기침을 하지 못하며 목을 감싸쥐는 모습을 보일 때 하임리히법을 시행합니다.
- 말을 할 수 있는 상태일때는 스스로 강한 기침을 해서 이물질을 뱉어낼 수 있도록 유도합니다.

기도가 막혔을 땐
하임리히법



상태체크 및 119신고

등 두드리기: 환자의 한 쪽 어깨를 잡고 등 두드리기 5회로 기침을 유도한다.

기침을 하기 힘든 경우 하임리히법 실시

손위치 환자의 뒤로 가서 환자의 양 겨드랑이 안 쪽으로 구조자의 팔을 넣은 다음 두 손을 환자의 **명치와 배꼽 사이**에 놓아준다.

구조자 위치 두 다리는 어깨 너비보다 약간 넓게 벌리고 환자의 다리 사이에 구조자의 다리를 넣어 안정적인 자세가 되도록 한다.

이 때 구조자의 한 쪽 주먹을 엄지쪽이 환자의 몸에 닿도록 올리고 구조자의 다른 손을 주먹 위에 얹어 환자를 양 팔로 감싸듯이 잡고 주먹으로 **세게 밀어올린다.**

최대의 강한 힘으로 한순간에 환자의 복부를 압박하여 가슴내부 압력을 상승시켜 이물질이 나오도록 한다.

이물질이 나오거나 환자가 의식을 잃을 때까지 계속한다.
환자가 의식을 잃게 되면 즉시 심폐소생술을 시작한다.

