

## 5,6학년 여학생 위생용품 지원 안내

- 대상: 5,6학년 여학생
- 예산지원: 도교육청
- 방법: 5, 6학년 여학생 개인별 배부 (월경가이드북 포함)

### 생리대 사용방법

#### 생리대 사용방법

생리대는 보통 하루에 5~6회 정도 교체하며, 생리 양이 많을 경우에는 보다 자주 갈아주는 편이 좋습니다. 같은 생리대를 오랜 시간 착용하게 되면 비위생적이며 염증이 생길 수 있으므로 양이 적어도 같은 생리대를 오랜 시간 사용하지 않도록 합니다.



1. 생리대를 봉투에서 꺼냅니다.



2. 테이프가 붙어있는 쪽을 팬티에 붙이고 잘 눌러줍니다. 날개형의 경우 팬티를 감싸듯이 날개를 반대편으로 접습니다.



3. 팬티를 입은 후 생리대가 몸에 밀착되었는지를 확인합니다.

#### 생리대 처리법

타인에게 불쾌감을 주지 않고, 생리 후 상쾌한 마음을 가질 수 있도록 적절한 처리법으로 남은 자리가 깨끗하도록 해야 합니다.



1. 생리대 붙어있는 쪽을 안쪽으로 하여 작게 접습니다.



2. 생리대 봉투나 휴지로 감쌉니다.



3. 준비된 휴지통에 버립니다.

## 면역력을 키우는 방법

- 스트레스를 담지 말고, 자주 웃습니다.
  - 스트레스는 자율신경 균형을 떨어뜨려 과도한 긴장 상태로 면역 기능을 저하합니다.
- 수면시간 시간 전에 충분히 반신욕을 합니다.
  - 수면이 부족하면 재생력과 면역 기능도 떨어집니다. 반신욕은 혈액순환, 몸을 따뜻하게 해주어 숙면에도 좋은 영향을 줍니다.
- 면역력을 강화하는 식품을 섭취합니다.
  - 고구마, 녹차, 생강, 마늘 등으로 면역력 향상.
- 하루 30분씩 땀나는 운동을 합니다.
  - 하루 30분 이상은 유산소운동을 통해 몸 안에 있는 활성산소 배출
- 몸을 따뜻하게, 적정 체온을 유지합니다.
  - 따뜻한 음료수를 마시거나 취침 전 따뜻하게 족욕.

## 자외선이 건강에 미치는 영향



### 자외선이란?

태양에서 나오는 빛중 엑스선보다 길고 가시광선 보다는 짧은 눈에 보이지 않는 전자기파

### 자외선의 부정적 영향

- 눈 영향** : 눈에 투사되는 자외선은 대부분 각막과 렌즈에 흡수되지만 295nm이상의 전자파는 눈조직과 수장체에 손상을 준다. 이에 따라 백내장, 광각막염 등의 질환에 걸릴 수 있다.
- 피부 영향** : 자외선에 장기간 노출되면 피부노화가 촉진되고 피부암위험도 높아진다. 자외선에 자주 노출되는 어민, 농민, 실외직업자들의 피부는 탄력이 없어지고 갈색의 주름진 피부가 될 수 있다.
- 면역 저하** : 지속적인 자외선노출은 백혈구 기능분포가 변경돼 신체의 면역체가 손상된다. 피부가 검은 사람이라 하더라도 가볍게 햇볕에 타는 것조차도 피부의 면역기능을 저하시키게 된다.

### 자외선 차단을 위한 방법

- 가능한 정오에 햇볕 쬐는 것을 피한다** : 최고의 일조량은 오전 10시부터 오후 4시까지입니다. 햇빛이 가장 강한 시간에는 노출을 줄일 수 있도록 합니다.
- 자외선차단제** : 외부에 나갈 때면 최소 150이상의 SPF(자외선차단지수) 지수를 가진 자외선 차단제를 바른다. 땀을 많이 흘리거나 물 속에 장시간 있으면 지워지므로 다시 발리준다.
- 모자와 긴 옷** : 태양으로부터 눈과 귀, 얼굴, 뒷목 등을 보호할 수 있도록 챙이 넓고 큰 모자와 촘촘하게 짠 할렁하고 긴 옷을 착용하는 것이 좋다.
- 선글라스** : UVA와 UVB를 99-100% 차단하는 선글라스의 착용은 백내장과 눈의 손상을 막아줄 수 있다.

| 여름철 아토피 피부 관리   | 체중관리를 위한 좋은 습관 5W   |
|---|---|
| <p>● <b>땀은 바로 닦기</b><br/>땀은 아토피를 악화시킬 수 있으므로, 땀을 흘린 후에는 깨끗한 물수건이나 샤워로 바로 닦아준다.</p> <p>● <b>미지근한 물로 짧게 샤워하기</b><br/>너무 뜨거운 물은 피부를 자극할 수 있으니, 미지근한 물로 하루 1회 짧게 씻는 것이 좋다.</p> <p>● <b>보습제 자주 바르기</b><br/>샤워 후 3분 이내에 보습제를 발라 피부의 수분을 유지해 준다. 땀이 많아도 보습은 꼭 필요하다.</p> <p>● <b>면 소재 옷 입기</b><br/>통풍이 잘 되는 면 옷을 입으면 피부 자극이 적고 땀이 잘 마른다.</p> <p>● <b>자극적인 음식 피하기</b><br/>매운 음식, 인스턴트 식품 등은 아토피를 악화시킬 수 있으니 가능한 피하는 게 좋다.</p> <p>● <b>자외선 차단하기</b><br/>강한 햇빛은 피부를 자극할 수 있다. 자외선 차단제, 모자나 얇은 긴팔로 피부를 보호 한다.</p> <p>● <b>긁지 않도록 손톱 관리하기</b><br/>긁으면 더 악화되기에 손톱을 짧게 깎아주고 가려울때 냉팩(바로 대는건 금물!)을 사용하며, 긁는 대신 두드리도록 한다. 자기도 모르게 긁는 아이들은 면장갑을 씌워 피부를 보호한다.</p> | <p>● <b>When</b><br/>항상 일정한 시간에 먹고 절대로 식사를 거르지 않는다. 식사를 거르면 인체는 열량을 소모하지 않으려고 노력하므로 적게 먹어도 체중이 빠지지 않고 도리어 늘게 된다.</p> <p>● <b>Where</b><br/>음식은 반드시 식탁에서만 먹는다. TV나 신문을 보면서 식사를 하면 포만감을 잃어버리기 쉬워 과식하게 되고 운동량도 부족해진다.</p> <p>● <b>Who</b><br/>혼자 식사하면 균형 잡힌 식사를 하기 어렵다. 가족이나 친구들과 함께 이야기를 나눠 가면서 식사하는 여유로운 식습관을 기르면 건강도 지키고 화목한 가정도 만들 수 있다.</p> <p>● <b>What</b><br/>고지방, 고칼로리, 고당 음식은 피하고 단백질, 과일과 야채를 먹는다.</p> <p>● <b>Why</b><br/>무언가 먹고 싶다면 왜 먹고 싶은 생각이 들었는지 냉정히 따져보라. 배가 고픈 것이 아니라, 단지 먹고 싶고 스트레스를 풀기 위해서라면 과감히 음식을 거부하라.</p> <p>● <b>How</b><br/>천천히 여유 있게 먹는다.</p> |

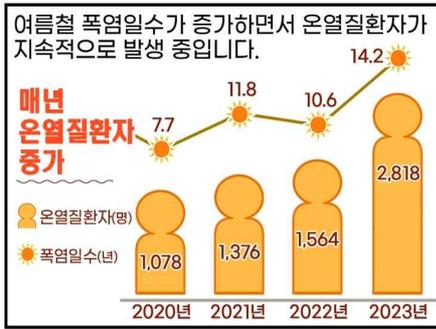
### 여름철 감염병 예방

| 병명     | 전염 경로                                  | 증상                                | 예방은 이렇게!                      |
|--------|--|-----------------------------------|-------------------------------|
| 수족구    | -여름, 가을철에 영유아에 유행<br>-호흡기 분비물을 통해 전파   | 구강, 손, 발에 쌀알 크기 수포성 발진            | -격리치료(등교중지)<br>-손 씻기 생활화      |
| A형 간염  | -바이러스에 오염된 음식을 통해 전파                   | 15-50일 잠복기 후<br>고열, 권태감, 복통       | -개인위생 철저히<br>-음식과 물 끓여 먹기     |
| 세균성 이질 | -감염력이 강하며 주로 여름철 발생<br>-지하수나 음식을 통해 전파 | 심한 복통,<br>오한, 발열,<br>점액과 혈변 섞인 설사 | -손 씻기<br>-음식과 물 끓여 먹기         |
| 일본 뇌염  | -일본뇌염 모기에 물린 경우                        | 고열, 의식장애,<br>혼수상태                 | -해가 질 무렵 활동 자제<br>-추가 예방접종 받기 |

# 여름철 온열질환 예방하기

**보건 소식지**

## 여름철 온열질환 예방하기



**온열질환이란**, 열로 인해 발생하는 급성질환으로 방치 시 생명을 위협하는 질병입니다.

대표적인 질병으로 **열사병, 열탈진** 등이 있습니다.

**열사병**은 고온 환경에서 신체의 열 발산을 못해 생기는 질환으로

땀이 나지 않고 피부가 붉어지며 구토, 설사, 두통, 경련, 시력장애 등의 증상이 나타납니다.

**열탈진**은 고온 환경에서 체온을 조절하지 못해 생기는 질환으로

땀이 많이 나고, 창백하며, 구토, 두통, 피로 등의 증상이 나타납니다.

폭염 시에는 야외활동을 자제하시고, 다음과 같은 폭염 대비 건강수칙을 기억해 주세요!

**<폭염 대비 건강수칙 3가지>**

① **물 자주 마시기**

② **시원하게 지내기**

③ **더운 시간대에는 실내에 있기**

**<온열환자 응급조치>**

의식이 있는 경우

```

    시원한 장소로 이동 → 옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 함 → 수분 섭취
    
```

개선되지 않을 경우, 119 구급대 요청

의식이 없는 경우

```

    119 구급대 요청 → 시원한 장소로 이동 → 옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 함
    
```

병원으로 후송

폭염 대비 건강수칙과 함께 건강한 여름을 준비하세요~!