

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 밀착되었는지 확인합니다.

생리대 처리법

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



1. 생리가 붙어있는 쪽을 안쪽으로 하여 꼭게 접습니다.



2. 생리대 봉투나 휴지로 감쌉니다.



3. 준비된 휴지통에 버립니다.

면역력을 키우는 방법

1. 스트레스를 담지 말고, 자주 웃습니다.

- 스트레스는 자율신경 균형을 떨어뜨려 과도한 긴장 상태로 면역 기능을 저하합니다.

2. 수면시간 시간 전에 충분히 반신욕을 합니다.

- 수면이 부족하면 재생력과 면역 기능도 떨어집니다. 반신욕은 혈액순환, 몸을 따뜻하게 해주어 숙면에도 좋은 영향을 줍니다.

3. 면역력을 강화하는 식품을 섭취합니다.

- 고구마, 녹차, 생강, 마늘 등으로 면역력 향상.

4. 하루 30분씩 땀나는 운동을 합니다.

- 하루 30분 이상은 유산소운동을 통해 몸 안에 있는 활성산소 배출

5. 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 전자기파는 눈조직과 수정체에 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, 실외작업자들의 피부는 탄력이 없어지고 갈색의 주름진 피부가 될 수 있다.

- 면역 저하** : 지속적인 자외선노출은 백혈구 기능분포가 변경돼 신체의 면역체가 손상된다. 피부가 검은 사람이라 하더라도 가볍게 햇빛에 타는 것조차도 피부의 면역기능을 저하시키게 된다.

자외선 차단을 위한 방법

- 가능한 정오에 햇볕 쬌는 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 자외선으로 다시 분리된다.

- 모자와 긴 옷** : 태양으로부터 눈과 귀, 얼굴, 뒷목 등을 보호할 수 있도록 챙이 넓고 큰 모자와 촘촘하게 짠 할랑하고 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>● 땀은 바로 닦기 땀은 아토피를 악화시킬 수 있으므로, 땀을 흘린 후에는 깨끗한 물수건이나 샤워로 바로 닦아준다.</p> <p>● 미지근한 물로 짧게 샤워하기 너무 뜨거운 물은 피부를 자극할 수 있으니, 미지근한 물로 하루 1회 짧게 씻는 것이 좋다.</p> <p>● 보습제 자주 바르기 샤워 후 3분 이내에 보습제를 발라 피부의 수분을 유지해 준다. 땀이 많아도 보습은 꼭 필요하다.</p> <p>● 면 소재 옷 입기 통풍이 잘 되는 면 옷을 입으면 피부 자극이 적고 땀이 잘 마른다.</p> <p>● 자극적인 음식 피하기 매운 음식, 인스턴트 식품 등은 아토피를 악화시킬 수 있으니 가능한 피하는 게 좋다.</p> <p>● 자외선 차단하기 강한 햇빛은 피부를 자극할 수 있다. 자외선 차단제, 모자나 얇은 긴팔로 피부를 보호 한다.</p> <p>● 긁지 않도록 손톱 관리하기 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>● When 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>● Where 음식은 반드시 식탁에서만 먹는다. TV나 신문을 보면서 식사를 하면 포만감을 잊어버리기 쉬워 과식하게 되고 운동량도 부족해진다.</p> <p>● Who 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>● What 고지방, 고칼로리, 고당 음식은 피하고 단백질, 과일과 야채를 먹는다.</p> <p>● Why 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>● How 천천히 여유 있게 먹는다.</p>

여름철 감염병 예방

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

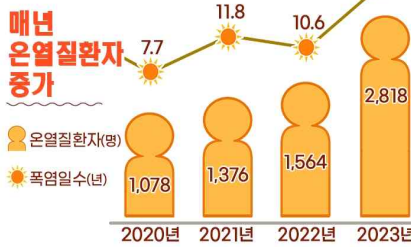
여름철 온열질환 예방하기

보건 소식지

여름철 온열질환 예방하기



여름철 폭염일수가 증가하면서 온열질환자가 지속적으로 발생 중입니다.



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



대표적인 질병으로 열사병, 열탈진 등이 있습니다.



열사병은 고온 환경에서 신체의 열 발산을 못해 생기는 질환으로



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



열탈진은 고온 환경에서 체온을 조절하지 못해 생기는 질환으로



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

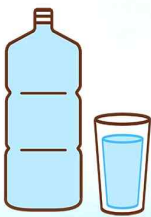


폭염 시에는 야외활동을 자제하시고, 다음과 같은 폭염 대비 건강수칙을 기억해 주세요!



<폭염 대비 건강수칙 3가지>

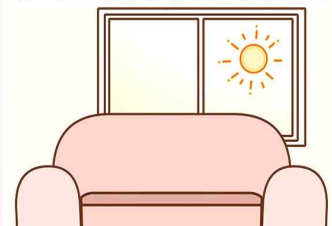
① 물 자주 마시기



② 시원하게 지내기



③ 더운 시간대에는 실내에 있기

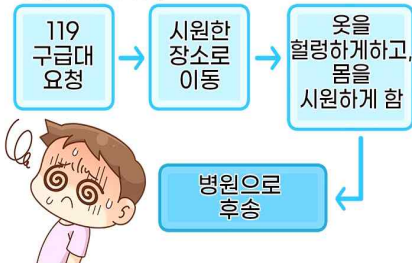


<온열환자 응급조치>

의식이 있는 경우



의식이 없는 경우



폭염 대비 건강수칙과 함께 건강한 여름을 준비하세요~!

