

시흥 가온중학교

7, 8월 보건소식지

7월은 본격적인 여름이
시작되는 달입니다.

여름 기간 동안에는 장마와 무더위로
세균들이 번식하기 쉬워 변질된 음식 섭취로 인한
식중독 등 배탈, 설사가 잦아지는 시기입니다.
또한 물놀이에 따른 각종 안전 사고의 발생이 많
아지는 등 더욱 건강관리에 주의를 요하는
계절입니다.

우리 모두 항상 건강하고 안전한 생활로
건강한 여름을 보냅시다!

폭염대비 건강수칙

시원하게 지내기

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



물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기
- * 신장 질환자는 의사와 상담 후 섭취



더운 시간대에는 휴식하기

- 가장 더운 시간대(낮 12시 ~ 오후 5시)에는 휴식 취하기
- 날씨가 갑자기 더워질 경우, 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기



여름철 식중독 주의보

기온이 상승하여 식중독 발생 우려가 커지고 있습니다. 건강하고 안전한 학교생활을 위해 식중독 예방 수칙을 안내해드립니다.

? 식중독이란?

식품 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독 물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 질환 또는 독소형 질환을 의미합니다.

? 주요 증상



설사



구토



복통



발열

? 식중독 예방수칙

손 씻기



비누로 30초 이상

익혀먹기



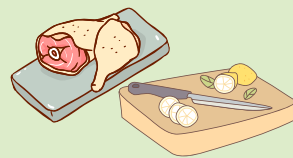
음식은 속까지 익혀서

끓여먹기



물은 끓여서

구분하여 사용하기

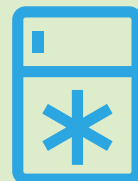


식재료별 칼, 도마는 따로

세척, 소독하기



보관온도 지키기



조리기구, 식재료는 깨끗하게 냉장 5℃ 이하, 냉동 -20℃ 이하

♀ 양성평등이란?

양성 중 어느 특정 성(性)에 대하여 부정적인 감정이나 고정관념, 차별적인 태도를 갖지 않는 것입니다. 우리나라는 양성평등 운동이 지속적으로 이루어지고 있지만 유교 사상과 남아 선호 사상 등으로 인한 불평등 의식과 성 고정 관념이 여전히 남아있습니다. 따라서 **어릴 때부터 남성, 여성에 대한 고정관념이나 부정적 감정, 차별하는 태도를 가지지 않고 각자 가진 특성을 충분히 발휘할 수 있도록 부모가 도와주는 양성평등 교육이 꼭 필요합니다.**

♀ 성인지 감수성이란?

일상생활 속에서 성별에 따른 차별과 불균형을 민감하게 인지하는 것으로 넓게는 성평등 의식과 실천 의지까지 포함하는 개념입니다.

♀ 가정에서의 양성평등 실천

"성별에 따라 행동을 구분하지 않습니다"

여자와 남자는 다르다고 생각하고 성별에 따라 그에 맞는 행동을 하도록 기대하는 것을 '성 역할 고정관념'이라고 합니다. **"남자는 그런 일로 우는 거 아냐", "여자애가 왜 그렇게 덤벙대니?"** 등은 **성 역할을 제한하고 성 불평등을 조장하는 말입니다. 남자다움과 여자다움은 고정된 것이 아닙니다.** 사람의 특성과 능력은 남자와 여자라서 다르기보다 한 사람 한 사람의 개성과 능력에 따라 다른 것이며 이러한 차이를 두고 누군가를 무시하거나 부당하게 대우하면 '차별'이 됩니다.

"집안일은 엄마만의 것이 아닙니다"

집안일은 가족이 함께 하는 것입니다. 가족회의를 통해 각자의 시간과 형편에 맞게 나누어 하면 됩니다. 가족이 함께 세운 계획을 지키고 서로 도우면 책임감이 생기고 여가시간도 즐길 수 있습니다.

"내 몸을 소중히 여긴다"

사춘기에는 이성교제에 관심이 많아지고 성에 대한 호기심이 많아지는 시기입니다. **청소년 남성, 여성이 신체가 발달하면서 성적 욕구와 성기능이 있는 사람으로 성숙하는 것은 건강한 성인이 되어가는 자연스럽고 반가운 과정입니다.** 부모와 솔직하게 성에 대해 대화를 나누면 궁금증을 풀고 우리 몸에 대한 존중감을 키울 수 있습니다.

온열질환 응급조치!!



의식이 있는 경우

시원한 장소로 이동

옷을 헐렁하게 하고
몸을 시원하게 함

수분섭취

개선되지 않을 경우
119 구급대 요청



의식이 없는 경우

119 구급대 요청

시원한 장소로 이동

옷을 헐렁하게 하고
몸을 시원하게 함

**의식이 없을 때 음료를
마시게 하면

질식의 위험이 있으니 주의

♀ 보건 퀴즈

보건퀴즈의 정답을 맞춘 학생에게는 소소한 간식을 드립니다!
보건실에 있는 보건퀴즈함 또는 보건선생님에게 응모해주세요!

1. 식품 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독 물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 질환 및 독소형 질환은?
2. 식중독 예방을 위해 음식은 날 것으로 먹어야 한다. (○, X)
3. 일상생활 속에서 성별에 따른 차별과 불균형을 민감하게 인지하는 것은?
4. 온열질환으로 의식이 없을 경우 응급 조치로 물을 마시게 해야 한다. (○, X)
5. 가정에서 실천할 수 있는 양성평등방법은?