

7.8월 보건의식지

폭염대비 건강수칙



1. 샤워 자주하기
2. 외출시 양산, 모자, 썬크림 사용하여 햇볕 차단하기
3. 규칙적으로 자주 물 마시기
4. 더운시간대(낮 12~5시) 휴식 취하기

여름철 식중독 주의보.

✔ 식중독이란?

식품 섭취로 인해 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의해 발생 또는 발생한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환

✔ 주요증상



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



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 남자고 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.