

**실천 목표**

어르신과 더불어 행복한  
지역사회를 가꾸는  
열쑤 동래데이케어 방문요양

**일주 동래 데이케어**

제 2019 - 07호

발행인 : 김혜정  
담당자 : 이영애  
발행일자 : 2019. 07. 01



무더운 여름 7월이 시작되었습니다!!

든든한 초복 보양식 한 그릇으로

올 여름도 원기 회복하세요.

♥ 존경 합니다. 어르신!!♥

◆ 장마란?



: 매년 여름 6월 중순에서 7월 하순에 걸쳐 동아시아에서 습한 공기가  
장마전선을 형성해 남북으로 오르내리며 많은 비를 내리는 현상.

이러한 시기를 '장마철'이라고 한답니다.

## ★ 여름 장마철 주의사항

1. 높은 기온과 장마철 습한 기후로 음식물이 쉽게 상하기 때문에 **음식물은 충분히 익혀**먹습니다.
2. 평소보다 비가 많이 내리는 장마철에는 **빗길 사고 발생률**도 무척 높아지기 때문에 운전자의 경우 과속을 금하고, 도보를 이용하는 분들도 **도로 상황에 유의**해야 합니다.
3. **습한 기후**는 **불면증이나 우울증의 원인**이 될 수 있어 규칙적인 스트레칭을 통해 **건강관리에 신경** 써야 합니다.

## ★ 장마철 곰팡이와의 전쟁!

- 장마가 시작된 현재 곰팡이와 세균의 성장 속도가 평소보다 2~3배 빠르다.
- 곰팡이는 **세균 감염을 유발**하므로 집안에 습기가 차는 곳이 어디인지 체크해 수시로 점검하여 사전 예방해야 한다.

<b>베란다 및 욕실</b>	- 타일에 생긴 곰팡이는 <b>솔로 문질러준 후 물에 락스를 섞어 분무기로 뿌려준다.</b>
<b>장판 아래</b>	- 바닥을 마른걸레로 닦고 <b>신문지를 깔아서 습기를 빨아들이도록</b> 한다. - 2~3일에 한 번씩 <b>신문지 교체.</b>
<b>벽지</b>	- 마른걸레로 닦고 <b>헤어드라이어</b> 로 말려준 후 <b>습기제거제 또는 락스</b> 를 발라준다. - 이미 곰팡이가 피었을 경우, 마른걸레에 <b>식초</b> 를 묻혀 닦아준다.
<b>옷장</b>	- <b>제습제</b> 를 넣어두고 옷장 바닥에 <b>신문지</b> 를 깔아 놓는다. - <b>제습제</b> 를 둔 후 <b>통풍을 자주</b> 시켜준다.

## 초성 맞추기- 과일

<보기>에 있는 한글 초성 힌트를 보고 과일이름을 적어 보세요.

< 보 기 >

<보기>	<답변>
ㅅ                  ㄱ	
ㅍ                  ㄷ	
ㅂ      ㅈ      ㅇ	
ㅈ                  ㅅ	
ㅂ      ㄴ      ㄴ	
ㅅ	
ㅈ                  ㄷ	