



**7월**에는 소서(小暑)와 대서(大暑)의 더운 절기가 지나는 계절입니다.  
올해는 엘니뇨 현상으로 비가 많이 오고 더운 날씨를 보인다고 하네요.

바쁜 일상과 더워까지 더해져서  
몸과 마음이 지치기 쉬운 요즘,  
장대같이 쏟아지는 빗줄기가 그동안  
마음속에 쌓여있던 근심과 걱정도  
모두 씻겨주기를 바랍니다.

구름이 걷힌 후에 아름답게 비추는 무지개처럼,  
우리어르신도 미소짓는 **7월**이 되길 응원합니다^^

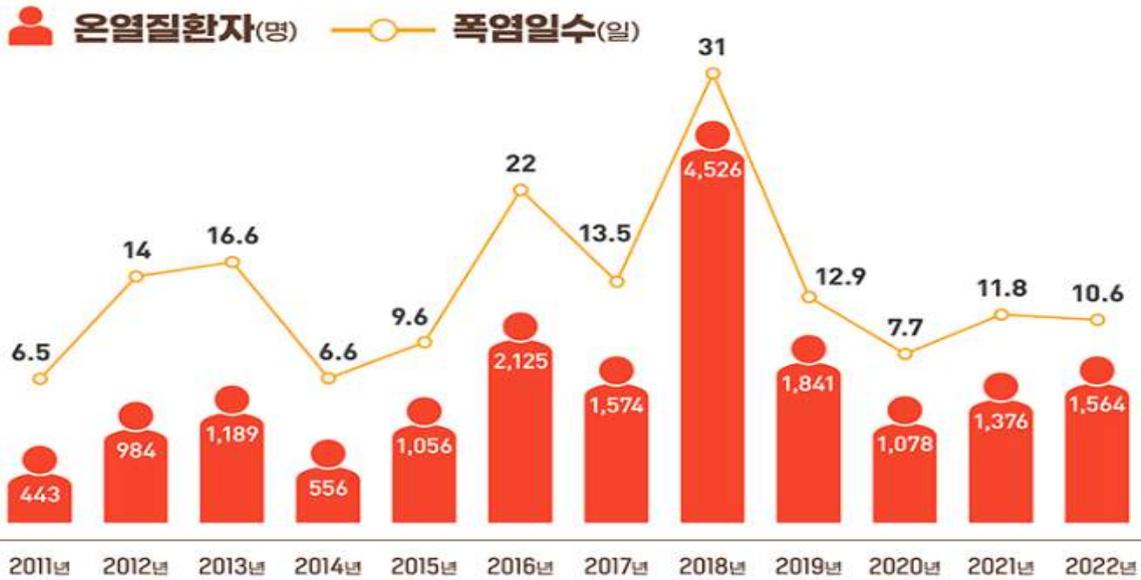
♥ 동래데이케어 올림 ♥



무더운 여름, “온열질환”을 조심하세요!!

# 여름철 평균기온 상승

매년 온열질환자 지속 발생



## 무더운 여름, 온열질환 발생주의!

온열질환은 **열로 인해 발생하는 급성질환**으로 뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치 시에 **생명이 위태로울 수 있는 질병**으로 대표적인 질환으로는 열사병과 열탈진이 있습니다.

\* 온열질환으로 인한 사망자 추정 사인은 대부분 열사병!



## 폭염 시 야외작업 자제!

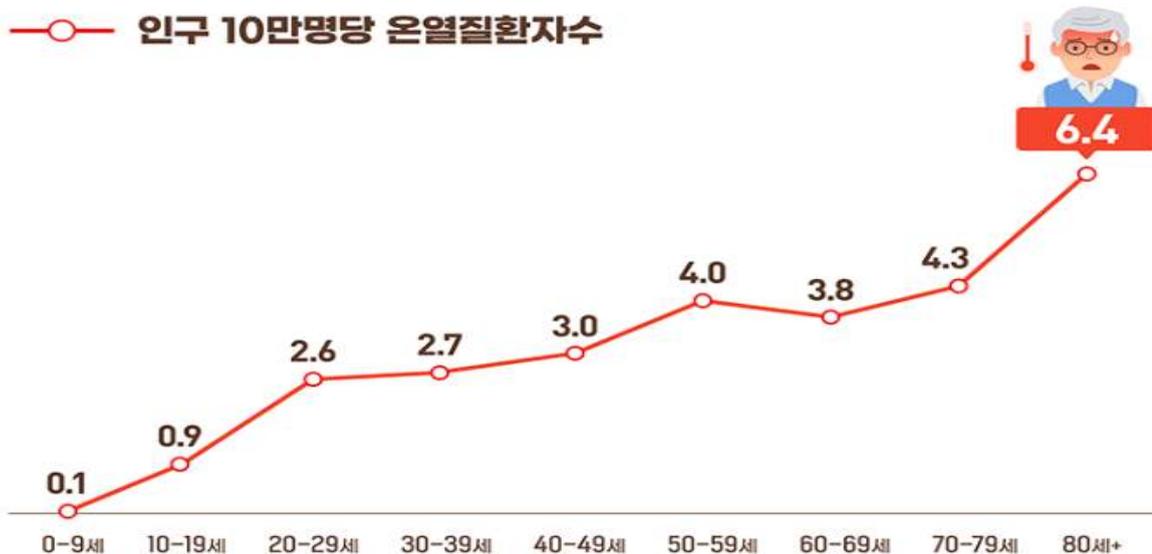
낮 12시~오후 5시까지는 시원한 곳에 머물기

최근 10년간(2013~2022년) 온열질환 응급실감시체계 운영결과에 의하면, 온열질환자의 **45.8%**는 실외 작업장과 논밭에서 발생하였고, **53.1%**는 낮 시간에 증상 발생



## 80세 이상 고령층은 특히 주의 필요!

인구 10만명당 온열질환자수



\* 2022년 질병관리청 온열질환 응급실감시체계 운영 결과

# 온열질환 응급조치, 이렇게 하세요!



## 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

# 폭염대비 건강수칙 3가지



### 1. 시원하게 지내기

- 샤워 자주 하기
- 헐렁하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자 등)



### 2. 물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
- \* 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취



### 3. 더운 시간대에는 활동 자제하기

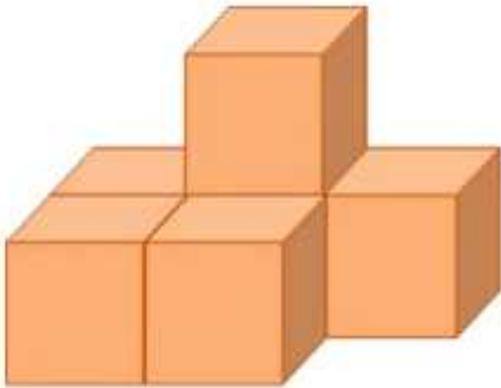
- 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기
- \* 자신의 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

폭염대비 건강수칙에 따라 건강한 여름을 보내세요~^^

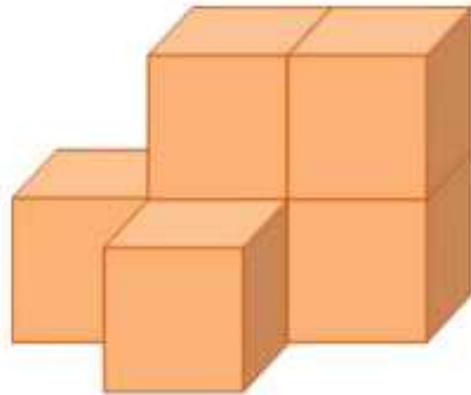
# 주의집중력 훈련 활동지

몇 개의 블록으로 구성되어 있는지 각각의 개수를 세어보세요.

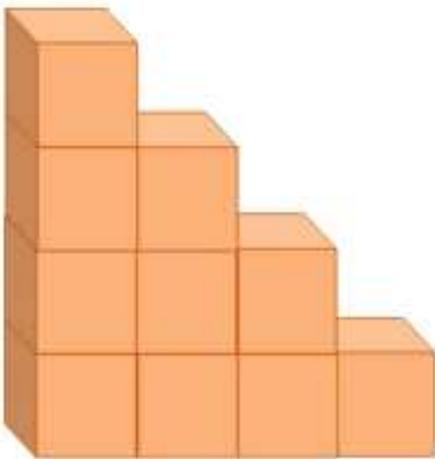
\_\_\_\_\_ 개



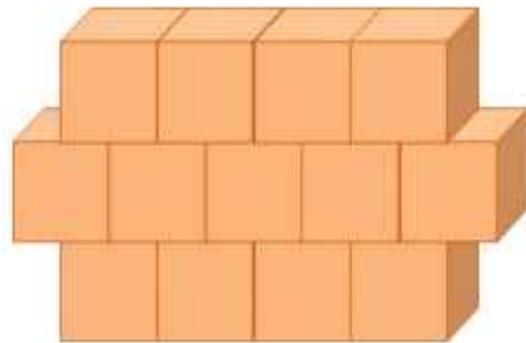
\_\_\_\_\_ 개



\_\_\_\_\_ 개



\_\_\_\_\_ 개



**힌트!**

블록을 이용해서 같은 모양을 만들어보세요.