



존경하는 어르신,

8월 무더운 여름이 계속되고 있습니다. 여름철은 고온으로 인한 건강 관리에 더욱 신경 써야 할 시기입니다.

8월 15일 광복절은 우리 모두가 자유와 평화를 되찾은 소중한 날로, 특히 우리 어르신들께서 겪으신 그 고난과 희생을 되새기며, 그들의 힘과 지혜를 존경하는 날이기도 합니다.

이 특별한 날을 맞아, 여러분의 삶과 경험이 지금의 대한민국을 있게 한 소중한 밑거름이었음을 잊지 않겠습니다.

동래데이케어 올림

열대야를 즐거움게 이겨내는 건강수칙

1/8

열대야로 인한 주요 증상

- ✓ 피로 누적
- ✓ 집중력 저하
- ✓ 두통
- ✓ 식욕부진
- ✓ 불면증



증상이 지속될 경우 **만성화**될 수 있으며,

기저질환이 있는 경우

해당 질환의 **악화**와 **합병증**이 **발생**할 수 있습니다.

2/8

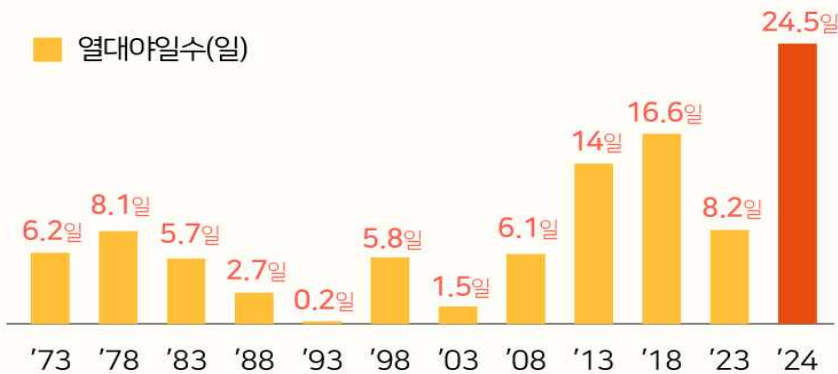


열대야란?

열대야란?

낮시간 동안 올라간 지면의 온도와 열이 식지 않아
밤시간(오후 6시~다음날 오전 9시 사이)
최저기온이 25℃ 이하로 내려가지 않는 현상

■ 열대야일수(일)



※ 2024년 열대야 일수(24.5일)는 1973년 이래 1위 기록
(출처:기상청, 6~9월 열대야 일수 반영)

3/8

열대야 건강수칙

1. 취침 전 준비하기

- ✓ 취침 전, 과식 습관을 줄이고, **알코올과 카페인 멀리하기**
- ✓ 충분한 수분을 섭취하되, **취침 전 과도한 수분 섭취 삼가기**
* 평소 생활습관과 건강상태를 고려하여 적정량 섭취하기
- ✓ 수면 1-2시간 전 **미지근한 물로 목욕이나 샤워하기**
* 지나치게 차가운 물은 숙면에 방해 될 수 있음



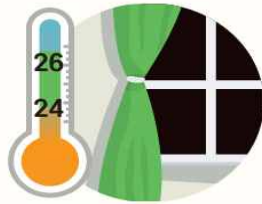
4/8

열대야 건강수칙

2.

시원하게 취침하기

- ✓ 과도한 운동이나 **강도 높은 운동 자제**하기
* 고강도 운동은 심부체온을 올라가게 하여 수면에 방해 될 수 있음
- ✓ **실내가 시원하고 쾌적하게 유지**되도록 온도와 습도 관리하기
* 실내 온도 24-26℃, 습도 50% 내외를 유지하되,
건강상태를 고려하여 온도와 습도를 조절하기
- ✓ 통풍이 잘 되는 **헐렁한 옷을 착용**하고, **시원한 침구 사용**하기



5/8

열대야 건강수칙

3.

건강한 일상생활하기

- ✓ 열대야 관련 **날씨 정보와 예보·특보 확인**하기
- ✓ 지나친 낮잠은 피하고 **규칙적인 취침 시간 유지**하기
- ✓ **기저질환**(당뇨병, 고혈압 등)이 있다면 **적극적으로 관리**하기



6/8

열사병 등 온열질환 의심시 조치



※ 의식이 없을 경우 수분 섭취 절대 금지

7/8

열대야 건강수칙과 함께

**열대야를 이기고,
건강한 여름 보내세요!**



8/8

문장맞히기

▶그림에 맞는 글자를 적어 문장을 완성해 보세요



팔



름



라



보



달



이



월



대