



발달장애인 읽기 쉬운 자료

# 「건강한 여름 보내기」



# 여러분은 여름하면 무엇이 생각나요?



아이스크림



여름 휴가



시원한 물놀이



매일 더워!



수박



선풍기



**맛있는 것도 놓고 싶은 것도 생각나지만  
건강도 잘 챙겨야합니다 !!**

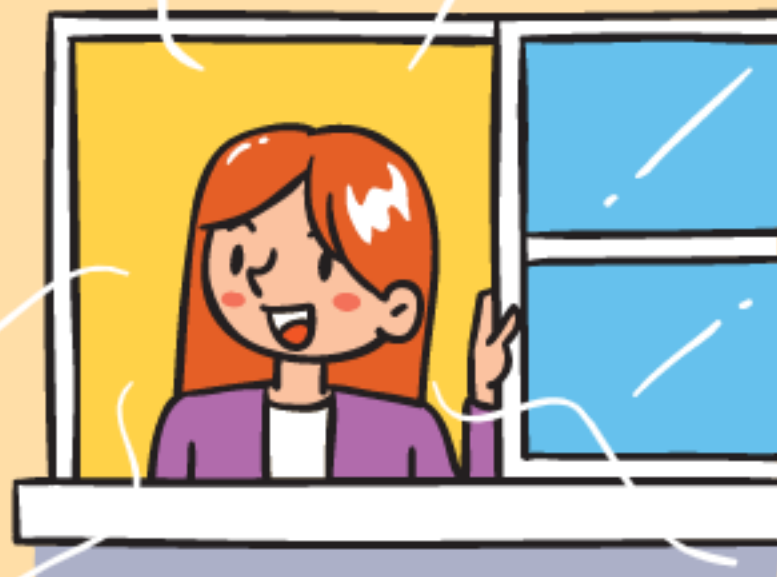


왜 이렇게  
열이나고  
머리가 아프지..



# 1

## 냉방병 조심하기



에어컨을 끄고나면  
창문을 열어 환기하기



얇은 가디건  
챙겨 다니기

### ※ 냉방병이란?

: 바람이 안 통하는 방 안에서 에어컨이나 선풍기를 계속 틀고 있으면, 감기걸린 것 처럼 몸이 아프고 콧물이 나요!!

# 2

## 식중독 예방하기

☆ 식중독 예방 3단계 ☆



① 손 씻기



② 익혀 먹기



③ 끓여 먹기

### ※ 식중독이란?

: 여름이 되면 밖에 있는 음식에 곰팡이가 생깁니다.

우리는 그것을 **오염된 음식**이라고 합니다!

오염된 음식을 모르고 먹게 되면 배가 아프고, 머리가 뜨겁고, 토할 것 같아요!

# 3

## 모기에 물리지 않도록 조심하기



향기가 많이 나는  
화장품 사용안하기



외출 시 밝은 색상의  
긴팔 티 입기



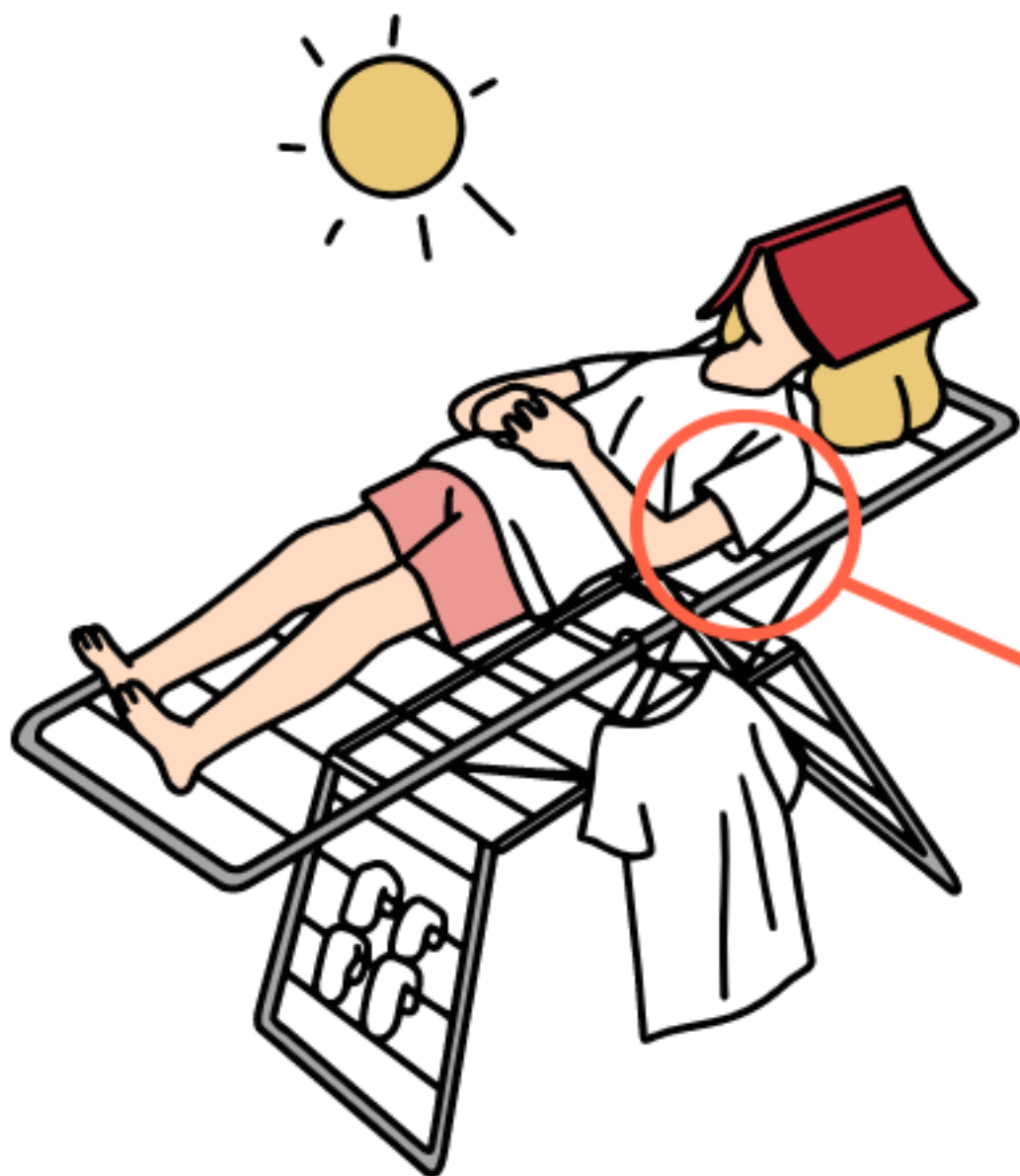
땀을 흘릴 때는  
샤워하기



모기 잡는  
스프레이 사용하기

# 4

## 외출 시 선크림 바르기



뜨거운 여름 날 오랜 시간동안 외출을 하면 피부가 화상을 입어요.  
피부가 따끔 따끔 !! **밖에 나가기 30분 전에 선크림을 꼭 발라야 해요!**

# 5

## 물 자주 마시기



1년 동안 **땀을 많이 흘리는 계절은 여름**입니다!  
물을 많이 마시지 않으면 **\*\*탈수 증상**이 일어납니다.  
땀을 많이 흘리는 날에는 물을 자주 마셔주세요!

**\*\*탈수 증상이란?**

: 몸에 물이 없으면 생기는 목 마름과 몸이 떨리는 것





**우리 함께 여름 건강계획을 짜보고  
건강한 여름을 보냅시다!**

# "발달장애인 쉽게 이해할 수 있는 읽기쉬운자료란?"

부산장애인자립생활센터는 발달장애인의 동등한 참여를 보장할 수 있는 사회를 만들기 위해 모든 정보와 자료를 쉽게 이해할 수 있도록 「읽기 쉬운 정보제공」 사업을 수행하고 있습니다.

발달장애인의 알 권리를 우선시 하여 발달장애인 당사자가 고민하고 점검하여 제작배포하고 있습니다.

기관 홈페이지 방문

