2025년 08월 가정통신문

햇살이 반짝이고 여름 기운이 가득한 8월입니다.
무더위 속에서 시원한 물가나 야외 활동을 찾는 분들도 많아지는 시기입니다.
하지만 여름철에는 작은 부주의가 뜻밖의 사고로 이어질 수 있어
안전에 한층 더 주의가 필요합니다.
강한 햇볕 아래 오래 머무르지 않기, 미끄러운 곳에서는 천천히 움직이기,
충분한 수분 섭취와 휴식 등 일상 속에서 지킬 수 있는 작은 수칙이 건강을 지켜줍니다.
무더위 속에서도 안전하고 평안한 여름 나시길 바랍니다.

※ 특별한 날/절기 ※
☛ 8월 7일(목) : 입추
☛ 8월 9일(토) : 말복
☛ 8월 15일(금) : 광복절
☛ 8월 23일(토) : 처서
☛ 8월 29일(금) : 칠석

※ 운영관련안내 ※
☛ 8월부터 신규 외부강사가 진행하는 [백세노리미술]이 추가되었습니다.
☛ 식사제공(점심, 저녁) : 저녁은 개별 요청에 한함. (토요일/공휴일은 저녁 미제공)
☛ 오전간식 : 매일 다른 영양죽 / 오후간식: 제철과일, 전, 떡, 수제요거트 등
☛ 입소상담 및 보호자 상담 : 051-817-6008 / 010-8554-6659
☛ 가족지지 및 소통 : 보호자님들과의 상담을 통해 어르신들의 안정된 생활에 도움을 드립니다. 언제든 전화 주세요.

건강정보 - '탈수!!! 이것만은 꼭 기억하세요'

• 우리 몸은 항상성을 유지하기 위해 수분을 일정하게 조절하는데, 체내 수분이 부족해지는 경우를 **탈수**라고 합니다.
• 탈수는 노화, 신체 기능의 감소, 더위, 치매, 설사, 발열 등의 질환, 금식, 변비약이나 이뇨제 복용 등 여러 가지 요인에 의해 발생할 수 있습니다.
• 탈수가 발생하면 어지러움, 구역, 구토, 입안의 건조, 기립 저혈압, 소변량 감소와 같은 증상이 나타날 수 있으며, 심한 경우 혼동, 언어 장애, 의식저하 등 위험한 상황으로 이어질 수 있습니다.
• 경미한 탈수는 물이나 음료를 마셔 해결할 수 있지만, 생체 징후가 불안정하거나 경구 섭취가 어려운 경우에는 의료기관에서 적절한 수액을 정맥 투여 받아야 합니다.
• 탈수의 위험 요인을 파악하고 평소 적절한 수분을 섭취함으로써 탈수를 예방하는 것이 중요합니다.

[출처 : 질병관리청 국가건강정보 포털]