
	<b>가정통신문</b> (2023.7.17.)	
<b>여름방학 건강관리 안내</b>		

어느덧 1학기를 마무리하며 여름방학을 맞게 되었습니다. 방학은 학기 중에 시간이 없어 미루었던 질병의 진단과 치료, 정기검진 등 필요한 건강관리를 할 수 있는 아주 좋은 기회입니다.

방학동안 1학년 학생은 건강검진을 실시하고, 2,3학년 학생은 학기 중 미뤄두었던 건강문제를 치료하여 새 학기에는 더욱 즐겁고 건강한 학교생활이 될 수 있도록 가정에서 지도해 주시기 바랍니다.



### 방학은 건강을 점검할 수 있는 좋은 기회!

- ▶ 평소 반복되는 증상(두통, 어지럼증 등)이나 통증 등 건강상의 문제로 보건실을 자주 방문했었던 학생은 병원을 방문하여 정확한 진단 및 치료를 권장합니다.
- ▶ 구강 건강관리 - 치과 질환은 발생하면 치료 및 관리에 많은 시간을 요하므로 6개월 내지 1년에 한 번씩 주기적으로 치과 검진을 받아, 충치 등 치아의 문제를 조기에 발견하고 관리하는 것이 바람직합니다.
- ▶ 시력이 갑자기 저하된 학생은 안과를 방문하여 정밀검진을 받습니다. 안경을 착용하는 학생은 6개월마다 정기검진을 받아 시력 교정을 하도록 합니다.
- ▶ 1학년 학생은 건강검진을 실시합니다.
- ▶ 적정체중 유지를 위해 올바른 식이와 규칙적인 운동을 적극적으로 실천합니다.



### 여름방학 건강관리



#### 코로나19 등 호흡기 감염병 예방

- ▶ 평상시 30초 비누로 손 씻기, 휴지·옷소매에 기침하기, 수시 환기 등 개인위생 철저히 하기
- ▶ 코로나19 증상 발생 시 집에 머물며, 다른 사람과 접촉을 최소화해주세요.
  - 불가피하게 외출하는 경우 KF94 마스크를 착용하고, 되도록 도보나 개인차량으로 이동합니다.
  - 아플 때는 의료기관에 방문하여 진료를 받습니다.



#### 여름철 식중독 예방: 여름철에는 높은 기온 때문에 익힌 음식이라도 쉽게 상하여 식중독에 걸릴 위험이 있습니다. 다음을 잘 지켜서 식중독을 예방합니다.

- 조리한 음식은 상온에서 2시간 이상 보관을 피함
- 물은 충분히 끓여서 먹기
- 도시락 등은 제조 후 4시간 경과 전 식사하기
- 음식 조리 전, 음식 먹기 전 등 꼭 손 씻기



#### 유행성 결막염

- 의심 시 반드시 안과 진료 받기
- 유행 시에는 사람이 많이 모이는 곳, 수영장 등의 출입을 금하고, 수건 등 개인용품 사용
- 손 씻기 등 개인위생을 철저히 하고, 손으로 눈을 만지거나 비비지 않기

## 폭염대비 건강수칙

2023. 5. 8.

질병관리청

### 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 살펴며 활동강도 조절하기

어린이, 학생 또한 폭염 시 **과도한 운동과 야외활동을 피하고**, 특히 어린이가 **차 안에 잠시라도 혼자 있지 않도록** 보호자의 주의가 필요



### 온열질환 응급조치



- 고열
- 피부는 축축(땀이 많이 남)하거나 건조(뜨거움)
- 빠른 맥박과 호흡
- 두통
- 피로감과 근육경련

증상

의식유무

없음

119 구급대 요청

↓ 있음

시원한 장소로 이동

시원한 장소로 이동

↓ 옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함

↓ 옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함

↓ 수분 섭취

↓ 병원으로 후송

↓ 증상이 개선되지 않을 경우

↑ 119 구급대 요청

이런 분들 조심하세요!



고령자 및 독거노인



야외근로자



만성질환자  
(고혈압, 심장병, 당뇨, 뇌졸중 등)



어린이

### 장출혈성대장균감염증 예방

## 장출혈성대장균감염증



**전파경로** 오염된 음식\* 과 물을 통해 전파 가능

\*덜익힌 소고기, 충분히 세척되지 않은 야채, 살균되지 않은 우유 등

**증상** 무증상감염, 발열, 구토, 복통, 수양성 설사 및 혈변 등

\* 환자의 약 10%에서 일명 '햄버거병'이라고 알려진 용혈성요독증후군 발생 가능

**예방** 올바른 손씻기, 반드시 끓인 물 마시기, 음식 충분히 익혀먹기  
(특히 소고기는 중심온도 72℃ 이상에서 익혀먹기)

### 해외여행 감염병 예방

질병관리본부  
KCDC

### 해외여행 시 이것만은 꼭! 해외감염병 예방수칙



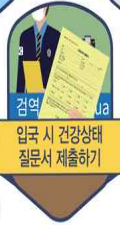
여행국가 감염병 발생정보 확인하기



출국 전 예방접종, 예방약, 예방물품 챙기기



해외여행 시 동물 접촉 피하기



입국 시 건강상태 질문서 제출하기



귀국 후 감염병 증상 1339 신고하기

- 여행국가 감염병 발생정보 확인하기
- 출국 최소 2주전까지 예방접종 받기
- 해외여행 시 동물 접촉 피하기
- 입국시 건강상태 질문서 제출하기
- 귀국 후 증상 발생 시 질병관리청 1339 신고하기

성폭력 및 성범죄 예방

- ✓

**성폭력이란?** 성을 매개로 상대방의 동의 없이 가해지는 신체적 언어적 정신적 폭력을 말합니다.

성폭력은 피해를 입은 학생에게도 큰 상처가 되지만 가해학생의 인생에도 지우기 힘든 큰 오점을 남깁니다.

따라서 어떤 행동이 성폭력인지 알고 행동하지 않는 것이 중요합니다.

  - ▶ 상대방의 외모를 마음대로 평가하거나 성적 대상화하는 행동
  - ▶ 상대방의 동의 없이 신체를 만지거나 몸을 밀착시키는 행위
  - ▶ 상대방의 측정 신체 부위를 노골적으로 응시하거나 몰래 훑쳐보는 행위
  - ▶ 상대가 싫다고 하면 그대로 받아들이고 상대방이 무반응이라도 신체접촉을 수긍한다고 착각해서는 안됩니다.
- ✓

**디지털 성폭력이란** 아래 예시와 같이 스마트폰, 컴퓨터 등을 이용하여 인터넷, SNS 등 사이버 공간에서 일어나는 성폭력입니다. 다른 친구에게 성폭력적인 행동을 하지 맙시다.

  - ▶ 성적인 것에 대해 소문내기
  - ▶ 음란물 올리기, 전송, 보여주기
  - ▶ 성적 불쾌감을 주는 문자, 영상 전송
  - ▶ 몰래 사진, 동영상 촬영, 퍼뜨리기
  - ▶ 성적인 욕설, 댓글 달기
  - ▶ 몸 사진, 몸 동영상 요구하기, 협박하기
- ✓

**디지털 성폭력 처벌법 강화**

  - ▶ 소지: 불법촬영, 유포물을 저장매체, 클라우드 등 사실상 관리상태에 두는 것
  - ▶ 구입: 불법촬영, 유포물 등을 금전 등을 지급하여 구매하는 행위
  - ▶ 저장: 불법촬영, 유포물 등을 다운로드 받는 행위
  - ▶ 시청: 불법촬영, 유포물 등을 보는 행위

성폭력처벌법('20. 5. 19. 시행)

- 법정형 상향 -> 처벌강화
- 불법촬영물, 유포물 소지, 구입, 저장, 시청에 대한 처벌규정 신설
- 불법촬영물, 유포물 이용 협박, 강요죄 신설
- 미성년자 간음 추행죄 공소시효 배제

형법('20. 5. 19. 시행)

- 미성년자의제기간 연령 상향(13세 -> 16세)
- 성폭력 예비, 음모 신설

불법촬영물 및 불법유포물

★ 불법촬영물

의사에 반한 **불법촬영물**과 불법촬영 **복제물**

★ 불법유포물

1. 불법촬영물의 **유포물**  
 2. 의사에 반해 유포된 **합의 촬영물**  
 3. **자기 신체** 촬영물

- ✓

**성폭력 발생 시 도움요청 연락처**

  - 1. 범죄신고, 경찰 : 112
  - 2. 학교폭력 긴급지원센터 :117
  - 3. 여성긴급전화 : 1366, 청소년 지원센터 : 1388
  - 4.해바라기센터 : 032-651-1375

- ✓

**우리 학교 성고충 상담실 안내**

본교에서는 학생 및 교직원의 성희롱 성폭력 등 성과 관련된 문제가 발생했을 때 도와드리는 성고충상담실을 운영하고 있으니 언제든 필요할 때 도움 받으시기 바랍니다.

  - 성 고충 상담실 위치 : 보건실
  - 성 고충 상담실 전화 : ☎ 070-7858-4121





## 약물 오·남용 및 흡연예방



### 청소년기의 약물(술, 담배, 커피, 흡입제 등) 유해성

- 성인보다 피해가 크고, 중독에 빠질 확률도 훨씬 높음
- 방학 중에 자녀들의 행동과 관심사를 관찰하고, 대화의 시간 가지기
- 부모님이 흡연을 하는 경우라면 강한 의지로 금연을 실천하는 모습을 보여주기  
(금연가정의 자녀들은 나중에 흡연할 확률이 낮음)
- 자녀들이 있는 장소에서 담배를 피우지 않고, 간접 흡연의 피해를 최소화하기



**마약류 예방** - 약물사용이 자신의 건강은 물론 친구, 가족에게 피해를 준다는 사실을 자녀에게 설명하고, 절대로 마약을 사용해서는 안되며, 누군가가 약물을 권할 때 단호하게 거절하도록 연습시켜 주세요.

성장기 청소년은 성인보다 적은 양으로도  
단기간에 **뇌의 손상정도가 심각**

### “마약류”는

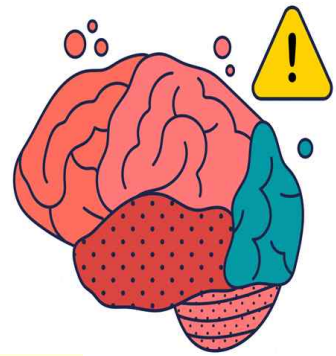
- ① 약물 사용에 대한 욕구가 강제적일 정도로 강하고
- ② 사용 약물의 양이 증가하는 경향이 있으며
- ③ 사용을 중지하면 온 몸에 건지기 힘든 증상이 나타나며

의존성

내성

금단증상

**개인에 한정되지 아니하고 사회에도 해(害)를 끼치는 약물!**



식품의약품안전처

## 네 가지 의약품이 모두 다 마약류!



### ① ‘공부 잘하는 약’으로 알려진 ‘ADHD 치료제’

✓ ADHD 증상이 없는 사람은 복용해도 효과가 없어요!

**부작용** #불면증 #망상 #고혈압 #조울증 #폭력성 등

### ② ‘나비약’, ‘살 빼는 약’으로 알려진 ‘식욕억제제’

✓ 어린이나 청소년에게는 **처방해선 안돼요!**

**부작용** #우울감 #환시 #환청 #자해 #구토 등



### ③ 파스같이 보이지만, 마약류예요! ‘펜타닐패치’

✓ 마약성 진통제로 말기암 환자 등 **극심한 고통에만** 처방받을 수 있어요!

**부작용** #근육강직 #호흡억제 #과민성 #졸음 등

### ④ 수면제로 많이 알려진 ‘졸피뎀’

✓ 성인 불면증 **단기 치료**에만 사용할 수 있어요!

**부작용** #건망증 #어지러움 #환각 #초조 #설사 등



발행일: 23. 6. 19.

3/6

2023년 7월 17일

정 명 고 등 학 교

