 한국전통문화고등학교	<p>“창의적인 전통문화 인재 육성”</p> <h1>가정통신문</h1>	<p>새롭게 빛나는 전북교육</p> <p>제2023-64호</p> <p>발송일: 2023.7.10.</p> <p>발송처: 한국전통문화고등학교</p> <p>관인생략</p>
제 목	2023년 여름방학 중 건강관리 안내	

가정에 사랑과 건강함이 가득 깃들기를 기원합니다.

다가올 여름방학을 맞이하여 우리 아이들이 감염병으로부터 안전한 방학을 보낼 수 있도록 위생과 건강 상태에 많은 관심 부탁드립니다. 더불어 학기 중에 관리하기 어려웠던 질병이나 건강 문제에 대해 적절한 치료를 받아 2학기에는 더욱 활기차고 건강한 모습으로 학교에 임할 수 있도록 많은 관심 부탁드립니다.

1. 건강 상태 검진 및 관리

- ❁ 평소 건강 상태 검사가 필요한 학생들은 방학 기간 중 진료를 받으세요.
1학년 학생 중 5월에 실시한 건강검진 결과 “정밀검사요함”은 재검사를 해주세요.
- ❁ 충치 치료 정기적 구강 검사를 하여 충치 치료, 치석 제거, 치아교정 등 구강 관리를 합니다.
- ❁ 시력 관리 검사 결과 어느 한쪽이라도 0.7이하인 경우 안과 검진 및 적절한 조치를 합니다.
- ❁ 비만 관리와 적정 체중 유지를 위해 바른 식이와 규칙적인 운동을 합니다.


2. 열 손상에 따른 예방법

❁ 예방법


- 햇볕이 강한 오전 10시~오후 3시 사이의 외출은 피하는 것이 좋습니다.
- 환기가 안 되는 고온다습한 실내는 피합니다.
- 계속된 과로, 수면 부족은 피하도록 합니다.

❁ 응급처치

- ① 응급한 친구를 우선 시원한 곳으로 옮깁니다.
- ② 다리 쪽을 높게 해 혈액이 뇌로 잘 전달되도록 해주면 혈액순환이 좋아져 회복이 빠릅니다.
- ③ 찬물에 적신 수건을 덮어주거나 얼음찜질을해 체온을 낮추고, 빨리 병원으로 옮기도록 합니다.



3. 물놀이 안전사고 예방



- ❁ 물놀이는 안전요원이 있는 곳에서 합니다.
- ❁ 음식을 먹은 직후에는 물에 들어가지 않습니다.
- ❁ 물속에 들어가기 전에 반드시 준비운동을 합니다. 심장에서 먼 곳부터 물을 문히도록 합니다. (팔→ 다리→ 몸통 순으로)

❁ 물속에서 장난치지 않고, 너무 깊은 곳이나 위험한 곳에는 절대로 들어가지 않습니다.

- 만약에 사고가 났을 때는 119 및 주위 사람에게 도움을 청합니다.
- 눈병이나 피부병에 걸리지 않도록 수영한 후에는 몸을 깨끗이 씻도록 합니다.

4. 감염병 예방을 위한 건강 수칙

- 감염병 예방은 철저한 손 씻기와 기침 예절 지키기 등의 위생관리가 중요합니다.
- 음식은 충분히 익혀 먹고, 물은 끓여서 안전한 식수를 마시도록 합니다.
- 주변 생활환경 및 신체 청결 유지하도록 합니다.
- 필요한 예방접종은 적절한 시기에 바로 임 할 수 있도록 합니다.
- 감염병이 의심 될 경우에는 병원 진료를 받도록 합니다.

5. 청소년 흡연 및 약물 오남용, 마약류 예방

청소년기는 신체적으로 급성장하는 시기입니다. 특히 담배에 노출되는 경우 뇌의 변연계에 ‘니코틴 수용체’를 변화시켜 변화된 뇌는 일생 유지됩니다.

- 청소년기는 흡연하고자 하는 욕구가 강력해서 성인보다 중독이 쉬워 끊기가 쉽지 않습니다.
- 미래를 위해 흡연 및 유해약물 환경에 노출되지 않도록 방학 동안은 더욱 유의해 주세요
- 약물의 사용기한은 90%의 약효를 나타낼 수 있을 때까지의 기간을 의미합니다. 통상적인 의약품의 사용기한은 제조일로부터 24~36개월이므로 **미개봉 제품이라도 사용하지 않는 것이 좋습니다.**
- 마약류의 부작용**—① 뇌 : 뇌에서 대마초는 기억손상과 환각 증상을 일으킨다
 ② 코와 귀 : 코와 입 주위가 헐고 후각 기능이 손상되며, 청각 신경세포가 손상이 올 수 있다.
 ③ 심장 : 심장의 활동을 억제하여 심혈관 문제 등 뇌졸중이나 심근경색이 올 수 있다.
 ④ 폐 : 마약류 흡입 시 유독가스가 폐의 산소를 대체하여 염증 가능성이 커진다.



6. 성희롱, 성폭력 없는 건강한 여름

성폭력이란 상대방의 동의 없이 강제로 가하는 성과 관련된 신체, 정신, 언어적인 폭력을 포함하는 광범위한 개념입니다. 따라서 상대방이 원하지 않는데도 성적 행동 등 신체접촉(가벼운 것 포함)을 하는 것은 명백한 성희롱. 성폭력이며 상대가 중지를 요청할 때는 즉시 사과하여야 합니다. **가해자는 장난삼아 가볍게 한 행동이라도 상대방이 성적인 수치심을 느꼈다면 성폭력에 해당합니다.** 이에 같은 상황에서도 서로 다른 생각을 할 수 있다는 것을 명심하고 서로의 마음을 존중하고 소중히 하도록 합니다.



2023. 7. 10.

한 국 전 통 문 화 고 등 학 교