



“꿈과 사랑을 키워가는 행복한 학교”

2023-065호 (7월 19일)

가정통신문

안 성 고 등 학 교

<http://www.ansung.hs.kr>

55536 전라북도 무주군 안성면 구량천로 147 ☎ 교무실 323-0274 ☎ 행정실 323-0279

◆ 2023학년도 여름방학 건강 생활 안내 ◆

1 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, 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.
- ▶ 건강검진 결과(구강, 소변, 1학년 건강검진 등) **정밀검사를** 요하는 학생은 병원을 방문하여 정확한 검사 및 치료를 받습니다.
- ▶ 비만탈출과 적정체중 유지를 위해 올바른 식이와 규칙적인 운동을 적극적으로 실천합니다.

2 여름방학 건강관리

- ✓ **코로나19 등 감염병 예방을 위한 건강관리**
 - 손씻기 등 개인위생 철저히 하기
 - 양쪽 창문을 열고 자연 환기 수시로 하기
 - 주기적으로 소독하기
 - 유증상 발생시 병원 진료 받기를 권장
- ✓ **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
- ✓ **폭염에서의 건강관리**
 - 충분한 양의 물 마시기: 운동 시는 매시간 1~2잔
 - 땀을 많이 흘렸을 경우: 염분과 미네랄을 보충
 - 헐렁하고 가벼운 옷을 입기
 - 11시~3시 사이 야외활동을 삼가며 햇볕 차단: 넓은 모자를 쓰고 자외선차단제 바르기
 - 냉방기는 적절히: 실내온도(26~28℃)를 유지
 - 몸의 이상 증상(심장 두근거림, 호흡곤란, 두통, 어지러움)을 느낄 경우 즉시 휴식
 - 모기에 물리지 않도록 주의하고, 물놀이는 보호자와 함께 안전 요원있는 안전한 곳에서 하도록 합니다.

3 성폭력 및 성범죄 예방


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

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

성희롱, 성폭력은 범죄행위입니다.

✓ 디지털 성폭력 처벌법 강화

- **소지**: 불법촬영, 유포물을 저장매체, 클라우드 등 **사실상 관리상태**에 두는 것
- **구입**: 불법촬영, 유포물 등을 금전 등을 **지급하여 구매**하는 행위
- **저장**: 불법촬영, 유포물 등을 **다운로드** 받는 행위
- **시청**: 불법촬영, 유포물 등을 **보는** 행위

성폭력처벌법('20. 5. 19. 시행)	불법촬영물 및 불법유포물
<ul style="list-style-type: none"> - 법정형 상향 -> 처벌강화 - 불법촬영물, 유포물 소지, 구입, 저장, 시청에 대한 처벌규정 신설 - 불법촬영물, 유포물 이용 협박, 강요죄 신설 - 미성년자 간음 추행죄 공소시효 배제 	<p>★ 불법촬영물 의사에 반한 불법촬영물과 불법촬영 복제물</p> <p>★ 불법유포물</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 불법촬영물의 유포물 2. 의사에 반해 유포된 합의 촬영물 3. 자기 신체 촬영물 
<p>형법('20. 5. 19. 시행)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 미성년자의제강간 연령 상향(13세 -> 16세) - 성폭력 예비, 음모 신설 	

▶ 성폭력 발생 시 도움요청 연락처

1. 범죄신고, 경찰 : 112
2. 학교폭력 긴급지원센터 :117
3. 여성긴급전화 : 1366, 청소년 지원센터 : 1388
4. 광주해바라기센터 : 063)278-0117

✓ 건강한 사회를 위한 양성평등 숙지하기

1. 양성평등이란 남녀가 동등한 사회적 조건과 지위, 권리, 의무를 가지고 어느 한쪽 성에 대하여 부정적인 감정이나 고정관념, 차별적인 태도를 가지지 않는 것을 말함
2. 방학기간 중 양성평등 의미를 생각해보고 가정에서 집안 살림을 '남녀 구분없이' 분담하여 실천해보기
3. 드라마, 영화를 가족과 함께 보며 영상 속 양성평등의 적절한 사례, 부적절한 사례를 찾아 대화해보기
4. '여자니까, 남자니까' 라는 이유로 가족에게 성적 고정관념이 반영되는 언행이나 행동을 하지 않기

4 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.

“마약류”는

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

의존성

내성

금단증상

개인에 한정되지 아니하고 사회에도 해(害)를 끼치는 약물!

도와주세요!



112, 117



1899-0893

- ✓ 마약류 신고
- ✓ 약물 오남용 예방 상담
- ✓ 마약 예방 교육

폭염대비 건강수칙 안내

건강한 여름나기



물은
자주 마시고!



항상
시원하게!



휴식은
충분하게!



매일 기온
확인하기!

<코로나19 상황에서의 온열질환 예방하기>

- 실외에서 사람 간 2m 거리두기 가능하다면 마스크 벗기
- 냉방기구 사용할 때 최소 2시간 마다 환기하기
- * 바람의 세기를 낮추고, 사람의 몸에 직접 닿지 않게 하기

온열질환 응급조치



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



이런 분들 조심하세요!



장출혈성대장균감염증 예방 안내

올바른 손씻기

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 용혈성독증후군 발생 가능

예방 올바른 손씻기, 반드시 끓인 물 마시기, 음식 충분히 익혀먹기

(특히 소고기는 중심온도 72℃ 이상에서 익혀먹기)

감염병으로부터 건강을 지키는 첫걸음

올바른 손씻기 6단계



2023. 7. 19.

안 성 고 등 학 교 장 (관인생략)