

2023.7.21.	즐겁게 배우고 함께 성장하는	발 신	백룡초등학교장
제2023- 호	<b>백룡</b>  <b>통신</b>	담당자	한영희
		전 화	☎ 582-2010

## 여름방학 중 학생 안전 생활 안내

### 물놀이 안전수칙

#### □ 물놀이 전

- 반드시 충분한 준비 운동을 하고 구명조끼를 착용합니다.
- 식후, 배가 고플 때, 심한 운동 후에는 물놀이를 자제합니다.
- 야외 물놀이를 할 때는 자외선 차단제를 발라 화상을 입지 않도록 합니다.
- 머리카락이 긴 사람은 묶거나 수영 모자를 씩습니다.



#### □ 물놀이 중

- 물에 들어갈 때는 손, 발→다리→얼굴→가슴의 순서로 몸에 물을 적신 후 천천히 들어갑니다.
- 물 깊이를 알고 있는 곳에서만 물놀이를 하며, 보호자나 안전요원이 있는 곳에서 물놀이를 합니다.
- 다리에 경련이 발생하면 즉시 물 밖으로 나옵니다.
- 다음의 증상이 있으면 물놀이를 중지합니다.
  - 몸이 떨리거나, 입술이 푸르고 얼굴이 당기는 증상
  - 피부에 소름이 돋을 때
- 위급할 때는 한쪽 팔을 최대한 높이 올리고 흔들어 도움을 청합니다.
- 껌을 씹거나 음식을 먹으면서 물놀이를 하지 않습니다.
- 깊은 물로 떠밀거나 물속에 오래 있기 등의 장난을 치지 않도록 합니다.
- 신발이나 물건이 물에 떠내려가도 혼자 건지지 말고, 주위의 어른에게 도움을 청합니다.



#### □ 물놀이 후

- 전신을 맑은 물로 씻고 양치질을 합니다.
- 물기를 잘 닦고, 머리를 완전히 말립니다.
- 충분한 휴식을 취하고, 작은 부상이라도 반드시 치료합니다.

## 폭염 시 행동 요령

무더위 상식	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 높은 기온, 열대야 등 발생 시 고농도 오존이 발생할 수 있으므로 주의하여 주시기 바랍니다.</li> <li>○ 냉방기기를 사용하는 경우에 실내·외 온도차를 5℃내외로 유지하여 냉방병을 예방하도록 합니다. (건강 실내 냉방온도는 26℃~28℃가 적당)</li> <li>○ 무더위에 카페인 들어간 음료는 삼가고, 생수나 이온 음료를 마시는 것이 좋습니다.</li> <li>○ 여름철 오후2시에서 오후5시 사이에는 가정 더운 시간으로 실외 작업은 되도록 하지 않습니다.</li> <li>○ 여름철에는 음식이 쉽게 상할 수 있으므로 외부에 오랫동안 방치된 것은 먹지 않습니다.</li> </ul>
외출 전	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 방송 매체(TV, 라디오) 및 인터넷(기상청)을 통해 기상 상황을 확인합니다.</li> </ul>
외출 시	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 최대한 햇볕을 피해 그늘로 건드립니다.</li> <li>○ 가볍고 얇은 옷을 입고, 모자나 양산 등으로 햇볕을 가립니다.</li> <li>○ 자외선 차단제로 피부를 보호합니다.</li> <li>○ 깨끗한 물을 규칙적으로 섭취합니다.</li> </ul>
가정에서	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 야외활동을 최대한 자제하고, 외출이 꼭 필요한 경우에는 창이 넓은 모자와 가벼운 옷차림을 하고 물병을 반드시 휴대합니다.</li> <li>○ 물을 많이 마시고, 카페인이 들어간 음료나 주류는 마시지 않습니다.</li> <li>○ 창문을 커튼이나 천 등으로 가려 직사광선을 최대한 차단하며 냉방이 되지 않는 실내의 햇볕을 가리고 맞바람이 불도록 환기를 합니다.</li> <li>○ 창문이 닫힌 자동차 안에는 노약자나 어린이를 홀로 남겨두지 않습니다.</li> <li>○ 거동이 불편한 노인, 신체 허약자, 환자 등을 남겨두고 장시간 외출 할 경우에는 친인척, 이웃 등에 보호를 부탁드립니다.</li> <li>○ 현기증, 메스꺼움, 두통, 근육경련 등의 증세가 보이는 경우에는 시원한 곳으로 이동하여 휴식을 취하고 시원한 음료를 천천히 마십니다.</li> <li>○ 집에서 가까운 병원의 연락처를 확인하고, 자신과 가족의 건강 상태를 확인합니다.</li> </ul>

# 백룡초 친구들의 건강한 여름방학 보내기

즐거운 여름방학입니다. 규칙적인 생활과 운동, 좋은 생활습관으로 몸과 마음이 건강한 여름방학을 보내고, 알찬 2학기를 맞도록 약속해요.



<그림출처: 참보건연구회>

## 1. 건강상태 검진 및 관리

### ☆ 평소 몸이 아파 병원 방문이 자주 있었던 학생

- 방학은 진료 받을 좋은 기회!! 평소 반복되는 통증이나 증상, 시간 상 미뤘던 건강문제, 건강검진결과 필요한 검사 등 정확한 진단 및 치료를 합니다.
- 1학년 학생 중 건강검진결과 **"정밀검사요함"** 학생은 재검진을 실시하여 주세요(결과지 학교로 제출)

### ☆ 충치 치료 정기적 구강검사를 하여 충치치료, 치석제거, 치아교정 등 필요한 구강관리를 합니다

### ☆ 시력 관리 시력검사결과 어느 한쪽이라도 0.7이하인 경우 안과검진 및 적절한 조치를 합니다.

### ☆ 예방접종 완료 만 11~12세에 받아야 하는 예방접종 2종[① Tdap(또는 Td) 6차, ② 일본뇌염(불활성화 백신 5차 또는 약독화 생백신 2차), ③ HPV 1차(여학생만 대상)]을 완료 합니다.

### ☆ 비만탈출과 적정체중 유지를 위해 올바른 식이와 규칙적인 운동을 적극적으로 합니다.

## 2. 여름방학 동안 매일 지킬 것



- 손과 몸을 자주 씻도록 합니다.
- 식사 후 잠자기 전 양치질을 합니다.
- 모기에 물리지 않도록 주의합니다.
- 지나치게 강한 햇볕을 쬌지 않습니다.
- 아침, 저녁 시원할 때 산책 등의 가벼운 운동을 합니다. (비만예방 및 건강증진)
- 물놀이는 부모님과 함께 하고, 안전 요원이 있는 안전한 곳에서 하도록 합니다.
- 각종 여름철 감염병 및 식중독 예방을 위해 개인위생관리 습관을 매일 실천합니다.
- 아동, 청소년에게 절대 해로운 흡연, 음주, 유해업소 출입 등은 절대로 하지 않습니다.

## 3. 여름철 빈발 감염병의 종류와 예방법

병명	전염 경로	증상	예방법
일본 뇌염	-일본뇌염 모기에 물린 경우	고열 의식장애 혼수상태	-해 질 무렵 활동 자제 -추가 예방접종
유행성 각결막염(눈병)	-눈병 환자 접촉, -눈병 환자 사용한 물건 접촉	눈이 붓고, 눈곱, 이물감, 충혈	-손 씻기, 눈 만지지 않기 -환자와 접촉하지 않기
성홍열	-환자 직접접촉 (호흡기 분비물, 발진병변)	급성 발열 두통 목아픔 구토 복통 발진	-손 씻기, 기침 예절 -격리 치료, 항생제 치료
유행성이하선염	-호흡기 비말, 타액, 분비물 직접 접촉	한쪽이나 양쪽 침샘 비대	-등교 중지, 격리 치료
수두	-수두 환자와 직접접촉 (호흡기 분비물, 발진 병변)	발진, 수포, 가려움	-손씻기 기침 예절 예방접종
중증열성 혈소판 감소증후군(SFTS)	-중증 열성혈소판감소증후군(SFTS)바이러스에 감염된 작은 소참 진드기에 물려 감염	진드기에 물린 자국, 고열, 구토, 혈소판 감소 증상	-야외활동 시 피부 노출 최소, 기피제 사용 -야외활동후 샤워, 입은 옷은 바로 세탁
수인성 및 음식물 매개 질환	-병원성 세균 등 오염된 물과 식품의 섭취	설사, 구토, 발열	-안전한 물 섭취 -음식 익혀 먹기 -조리 종사자 개인 청결 유지

#### 4. 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)

- 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)

- 미성년자의제강간 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 도움요청 연락처** 1) 범죄신고, 경찰 : 112

2) 학교폭력 긴급지원센터 : 117

3) 여성긴급전화 : 1366, 청소년 지원센터 : 1388

4) 해바라기여성아동센터 : 1899-3075

★성매수 유인행위 신고프로그램 안내- 연결주소 <http://www.moge.go.kr> 에서 (Youth keeper) 다운받기-설치

★성폭력 범죄자 신상정보 열람서비스 홈페이지 주소 <http://www.sexoffender.go.kr>

- 열람가능자 : 만 20세 이상자(민법 제 4조의 성인) ■ 이용방법 : 성인인증을 받은 후 열람가능

#### 6. 약물오남용 및 흡연 예방

- 소아·청소년이 약물(술, 담배, 커피, 콜라, 흡입제 등)을 하게 되면 성인보다 더 강렬하게 인체에 작용하게 되고, 약물 중독에 빠질 확률도 훨씬 높아집니다. 그 이유는 신체 내의 세포를 비롯한 모든 조직들이 아직 성숙되지 못한 시기이므로 유독 물질의 침해를 받아 조직들이 쉽게 손상되기 때문입니다.

**방학 중에는 더욱 자녀들의 행동과 관심사를 관찰하시어 자주 대화를 가지시기 바랍니다.**

##### ■ 3차 흡연이란? (국립 암 정보센터 제공)

담배 연기가 벽이나 표면에 달라붙은 뒤 빠져나오는 것으로 담배를 피운 뒤 며칠, 몇 주, 심지어 몇 달이 지나도 남아있을 수 있습니다.

##### ■ 3차 흡연으로 인한 내 아이 체내 니코틴은 얼마나 될까?

부모가 실외에서 담배를 피우더라도 비흡연자 가정보다 **두배가량** 많이 나온다고 합니다.

##### ■ 3차 흡연의 피해를 줄이려면?

**가장 좋은 방법은 금연입니다.**

- 실외에서 흡연한 후 최소 15분이 지난 후에 집으로 들어갑니다.
- 집에 들어가면 **샤워**를 하고 이를 닦은 후 새 옷으로 갈아입고 가족과 만나도록 합니다.
- 흡연자의 옷은 다른 가족의 옷과 분리하여 밀폐된 용기에 담아 보관한 후 **따로 세탁**하는 것이 좋습니다.

#### 7. 정상 체중 유지

- 과식뿐 아니라 식사 외에 고칼로리(초콜렛, 설탕, 빵, 밥, 비스킷 등) 음식물을 자주 먹으면 안되며, 무조건 식사를 제한하기보다는 먹은 만큼 소모하도록 합니다. 무조건적 식사 제한은 오히려 다른 질병을 유발시키는 결과를 초래 할 수도 있기 때문입니다.
- TV 광고로 잘못된 정보를 얻게 되거나 컴퓨터 게임으로 인해 운동부족이 되지 않도록 합니다.
- 운동은 적당한 강도로 지속적으로 해야 하며, 일상생활 가운데서 신체를 부지런히 움직이도록 유도하는 것도 바람직한 방법입니다. (홀라후프, 걷기, 줄넘기 등)

<이미지 저작권 출처: 참보건연구회>

## 학교폭력 예방 교육

### 1. 학교폭력이란?

학교 내외에서 학생을 대상으로 발생한 상해, 폭행, 감금, 협박, 약취·유인, 명예훼손·모욕, 공갈, 강요·강제적인 심부름 및 성폭력, 따돌림, 사이버따돌림, 정보통신망을 이용한 음란·폭력 정보 등에 의하여 신체·정신 또는 재산상의 피해를 수반하는 행위를 말한다.(학교폭력예방 및 대책에 관한 법률 제2조 1항)

유의 사항

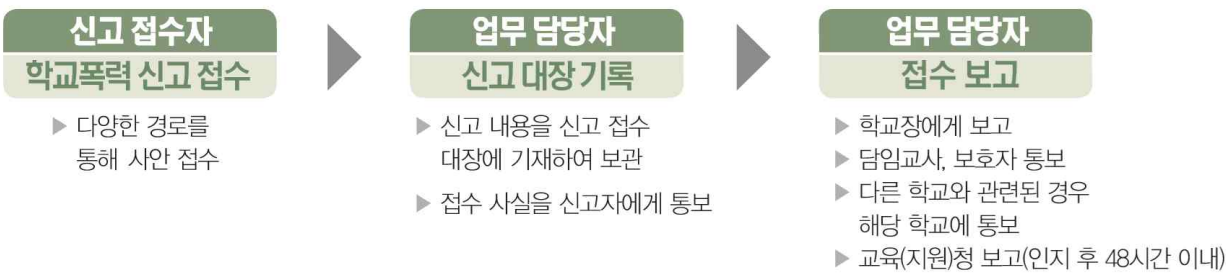
- 학생들에 대한 가정지도시 “**사소한 괴롭힘**”, 학생들이 “**장난**” 이라고 가장한 행위도 **학교폭력임을 분명히 인식할 수 있도록 분명하게 가르쳐야 함**

### 2. 학교폭력의 유형

유형	내용	유형	내용
신체폭력	상해, 폭행, 감금, 약취·유인	따돌림	따돌림
언어폭력	명예훼손, 모욕, 협박	성폭력	성폭력
금품갈취	공갈, 금품갈취	사이버 폭력	사이버 따돌림, 정보통신망을 이용한 음란·폭력정보 등에 의해 신체·정신 또는 재산상 피해를 수반하는 행위

### 3. 학교폭력 신고 및 처리 절차

#### ▶ 학교폭력 신고 절차



#### ▶ 학교폭력 처리 절차



#### 4. 학교폭력 가해자·피해자의 징후

학교폭력 가해자	학교폭력 피해자
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 사주지 않은 물건을 친구에게 받았다고 한다.</li> <li>• 귀가 시간이 늦어지고 외출이 잦아진다.</li> <li>• 인내심이 부족하고 화를 잘 내며 충동적이다.</li> <li>• 갑자기 돈 씹씹이가 커진다.</li> <li>• 핸드폰 화면을 가리거나 내용을 숨기려 한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 용돈이 모자라다고 하거나 지나치게 많은 돈을 요구한다.</li> <li>• 밥을 잘 먹지 못하고 말이 없어지기도 한다.</li> <li>• 자주 몸이 아프며 학교 가는 것을 싫어한다.</li> <li>• 옷, 운동화 등 소지품을 자주 잃어버린다.</li> </ul>

#### 5. 학교폭력 예방을 위한 학부모의 역할

- 자녀에게 충분한 공감과 지지를 해 줍니다.
- 자녀가 잘못된 것이 아님을 분명하게 이해하도록 합니다.
- 감정을 조절하여 자녀에게 심리적으로 안정감을 주며 대화합니다.
- 피해 사실을 명확히 하고 사건에 대한 증거 자료를 확보합니다.
- 담임교사에게 학교폭력 상황을 알리고 도움을 요청합니다.
- 위급할 경우 117학교폭력신고센터에 신고합니다.

#### 6. 학교폭력 피해 도움 요청 기관

- 117 학교폭력신고센터(☎117, #117(문자), [www.safe182.go.kr](http://www.safe182.go.kr))
- 학부모 ON누리 [www.parents.go.kr](http://www.parents.go.kr)

#### 7. 학교 폭력 사안 처리 절차

- 『학교폭력예방 및 대책에 관한 법률』이 개정되어 처벌 중심 정책에서 나아가, ‘중대한 학교폭력은 엄정 대처’하면서 ‘학생 간 관계회복을 위한 학교의 교육적 기능을 강화’하기 위한 정책이 수립.
- 학교폭력 사안처리의 엄정성과 전문성을 제고할 수 있도록, **학교폭력대책심의위원회가 교육지원청으로 이관**
- 학생 간 관계회복을 위한 학교의 교육적 기능을 강화하기 위해, ‘**학교장 자체해결제**’가 도입

##### • 학교폭력 사안 처리 과정

가. 학교폭력 발생(접수) 후 학교에서는 사안을 조사하여 필요한 조치를 실시합니다.

나. 사안에 따라 2가지 경우로 처리됩니다.

1) 학교장 자체해결: 아래 4가지 사항을 모두 충족하는 경우

- ① 2주 이상의 신체적·정신적 치료를 요하는 진단서를 발급받지 않은 경우
- ② 재산상 피해가 없거나 즉각 복구된 경우
- ③ 학교폭력이 지속적이지 않은 경우
- ④ 학교폭력에 대한 신고, 진술, 자료제공 등에 대한 보복행위가 아닌 경우

2) 교육지원청 학교폭력대책심의위원회 개최: 사안에 따라 조치를 받음

- 위의 4가지 사항 중 한 가지라도 충족하지 않을 경우 및 사안이 심각할 경우 교육지원청 학교폭력대책심의위원회의 심의·의결