



# 여름방학 건강관리 안내

발행인: 부귀중학교장  
편집인: 보건교사  
발행처: 부귀중 보건실  
보건실 070-4278-5602

우) 55416 진안군 부귀면 상거석길 14-7 교무실 063)432-8546 FAX 063)433-4885

무더위와 함께 여름방학이 다가왔습니다. 생활습관이 느슨해지고 해이해지면서 각종 건강문제 및 성관련문제가 우려됩니다. 학부모님의 세심한 관심과 지도 부탁드립니다.

아울러 식중독 및 수인성 전염병에 대한 예방지침을 잘 준수하고 여름철 폭염으로 인한 건강문제도 속출하지 않도록 주의를 기울여야 할 것입니다. 또한 **안내해드리는 시력 측정표 및 구강검사 결과를 확인하시고, 이상이 있는 경우 방학을 이용하여 검진 및 치료를 받고 추후관리 회신서를 보내주시기 부탁드립니다.**

## ■ 학기 중에 미뤄졌던 건강상태 점검

- ◇ 평소 반복되는 통증이나 증상, 시간 상 미뤘던 건강문제, 건강검진결과 이상이 있는 경우 병원을 방문하여 검진을 실시합니다.
- ◇ 정기적 구강검사를 하여 충치치료, 치석제거, 치아교정 등 필요한 구강관리를 합니다.
- ◇ 시력검사결과 어느 한쪽이라도 0.7이하인 경우 안과검진 및 적절한 조치를 합니다.
- ◇ 비만탈출과 적정체중 유지를 위해 올바른 식이와 규칙적인 운동을 적극적으로 합니다.
- ◇ **1학년 예방접종 완료** : 1학년 일본뇌염, Td(파상풍, 디프테리아) 예방접종을 받고, 접종확인서를 개학날 담임 선생님께 제출합니다.

## ■ 폭염예방 건강수칙

- ◇ 일광화상 : 햇볕에 노출되어 피부가 빨갛게 붓고 물집이 생기기도 하며 가려움 있음
- ◇ 일사병 : 뜨거운 직사광선에 노출 돼 땀을 많이 흘려 인체 내 염분과 수분이 고갈되어 체온이 비정상적으로 올라가 두통, 메스꺼움, 구토, 식욕부진, 근육경련 증상이 있으며 심한 경우 의식을 잃기도 함
- ◇ 냉방병 : 냉방된 실내와 실외의 심한 온도차에 인체가 제대로 적응하지 못해 발생하는 것으로 두통, 식욕부진, 감기증상(콧물, 재채기), 몸이 무겁고, 피로, 현기증, 관절 및 근육통, 소화불량 등의 증상이 유발됨
- ◇ 예방법

일광화상, 일사병 예방 생활수칙	냉방병 예방 생활수칙
<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 햇빛이 강한 오전 10시에서 오후 3시 사이에 직사광선 노출을 피합니다.</li> <li>◇ 일광화상이 생긴 경우 차가운 물로 찜질하여 열을 식히고 물집은 터지지 않게 하고 심한 경우 병원 치료를 합니다.</li> <li>◇ 일사병 증상의 경우 시원한 곳으로 옮겨 다리를 높게 해 뇌로 가는 혈액 순환을 원활하게 하고, 찬찜질을 해 주면서 빨리 병원으로 옮기도록 합니다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 에어컨의 찬 공기가 직접 몸에 닿지 않도록 주의 (긴 소매 걸옷을 준비하여 체온조절을 합니다.)</li> <li>◇ 실내외 온도차를 5~8도 내외로 조절하고 실내온도를 25~28도 유지합니다.</li> <li>◇ 1시간마다 5~10분씩 환기를 시키고, 에어컨 필터 청소를 자주 합니다.</li> <li>◇ 틈틈이 바깥공기를 쐬며, 스트레칭이나 맨손체조를 합니다.</li> </ul>

## ■ 식중독 예방

식중독이란 일반적으로 자연유독물, 유해 화학물이나 세균 등이 음식물에 침투하여 오염된 것을 경구로 섭취하였을 때 일어나는 건강장애를 말한다.

원인균은 살모넬라, 장염비브리오, 세균성이질, 보툴리누스, 포도상구균 등이며 잠복기는 1시간~7일 정도로 다양하다. 증상은 복통, 두통, 오심, 구토, 설사, 발열 등이 나타난다.

### ◇ 식중독 예방의 3원칙

1. 청결의 원칙 : 식품은 위생적으로 취급하여 세균오염을 방지해야 하며 손은 자주 씻어 청결을 유지하는 것이 중요하다.
2. 신속의 원칙 : 세균증식을 방지하기 위하여 식품을 오랫동안 보관하지 않으며 조리된 음식은 가능한 바로 섭취하는 것이 안전하다.
3. 냉각 또는 가열의 원칙 : 조리된 음식은 5℃ ↓ 또는 60℃ ↑에서 보관해야 하며 가열조리가 필요한 식품은 중심부 온도가 75℃ 이상이 되도록 조리한다.

## ■ 걱정체중을 유지하기 위해 실천해야 할 사항

- 1일 3식을 균형 있게 섭취하되 적은 양을 먹으려고 노력한다.
- 음식은 30번 정도로 천천히 씹어 먹고 음식물을 씹는 동안 수저를 내려놓는다.
- 저녁 식사는 가볍게 하고 잠자기 3시간 전에는 음식을 먹지 않는다.
- 육식 중심의 식단에서 생선, 야채 위주의 식단으로 식습관을 개선해 간다.
- 생활 속의 운동 습관화 - 주 3회 이상 30분~60분 정도 줄넘기, 걷기, 맨손체조, 계단 오르기, 자전거 타기 등
- 식사 전에 물을 마시거나 야채를 먹는다.
- 매일 먹은 음식의 종류, 양, 맛, 먹은 장소를 기록하는 식사 일기를 써본다.
- 싱겁게 먹도록 하고 설탕, 꿀, 사탕 등 당분이 많은 음식을 삼간다.
- 음료는 되도록 칼로리가 적은 것을 마신다. - 보리차, 스포츠 음료, 녹차 등.

## ■ 성희롱, 성폭력 예방

성희롱 의도가 전혀 없는 상태에서 친밀감을 표현했는데 성희롱으로 받아들여거나, 피해를 준 것인지조차 모르는 경우가 많으므로 상대방에게 자신의 느낌을 명확하게 전달해야 합니다.

◇ 나는 세상에 단 한 사람입니다. 나는 돈으로 환산할 수 없는 소중한 사람입니다.

나를 사랑하세요! 어떤 경우든 가출은 하지 않아야 합니다.

◇ 혼자 고민하지 말고 가까운 사람, 믿을만한 사람, 또는 학교 내 성고충 담당선생님에게 알립니다.

**< 성폭력 상담기관 연락처 > 여성긴급전화 : 1366      청소년 전화 : 1388      학교 폭력관련 전화 : 117**

**여성.학교폭력피해자 ONE-STOP지원센터(의료지원,심리상담,수사지원)**

## ■ 내 몸을 지키기 위한 7계명 (성폭력 예방)

- ① 외출 시 부모님께 가는 곳의 연락처를 알린다.
- ② 지나친 노출은 삼간다.
- ③ 이른 새벽, 늦은 밤에는 외출을 하지 않는다.
- ④ 밀폐된 공간이나 인적이 드문 곳, 외딴 길, 어두운 골목길은 피한다.
- ⑤ 학원 등 늦은 밤에 귀가 시에는 혼자 다니지 말고 여러 명이 같이 다닌다.
- ⑥ 잘 모르는 사람의 차를 타지 않는다.
- ⑦ 혼자 집에 있을 시 가급적 가족 외에는 문을 열어 주지 않는다.
- ⑧ 남학생과 여학생이 함께 야외 캠핑 등을 갈 경우, 반드시 인솔교사와 함께 하고 정해진 영역을 벗어나지 않도록 한다.
- ⑨ 가능한 한 낯선 사람에게 실명이나 주소, 전화번호, 사진 등 개인정보를 주지 않는다.
- ⑩ 도움 요청이나, 어떻게 해야 할지 모르는 상황에 처한다면 상담기관에 도움을 청한다.
- ⑪ 평소 위급 상황시를 대비하여 안전거리를 지키거나 빠져 나오는 연습을 가족과 해 본다.

## ■ 음란물 중독 예방법

1. 컴퓨터는 거실에 놓기
2. 켜고 끄는 시간을 일정하게 하기
3. 혼자 있는 시간에 컴퓨터 사용하지 않도록 하기
4. 컴퓨터 사용 줄이고 신체적 활동 시간 늘리기
5. 현실 공간에서의 대인관계 늘려주기
6. 유선방송 시청계약 해지하기

### ★★ 성매수 유인행위 신고프로그램 안내

= 연결주소 : [HTTP://www.moge.go.kr](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

## ■ 흡연 예방을 위한 부모님의 역할

세계보건기구가 발표한 '사람의 건강을 증진시키는 가장 효과적인 것은 '흡연자가 금연하는 것이다.' 라는 말처럼 개인과 국민의 건강 증진에서 금연의 중요성은 아무리 강조해도 지나치지 않을 것입니다. 그러나 부모님께서 흡연을 하는 경우라면 단호한 의지로 금연하는 모습을 자녀에게 보여 주시고, 자녀가 함께하는 장소에서 흡연하지 마십시오. 또한 자녀가 담배 피우는지 잘 살펴주시고 사랑으로 대화를 나누어 주시기 바랍니다.

2017. 07. 21.

부귀중학교장

