



교 훈
자율(自律)
창의(創意)
배려(配慮)

보 건 소 식 지

부 귀 중 학 교
(보 건 부)

☐ 진안군 부귀면 상거석길 14-7

<https://school.jbedu.kr/bugui>

☎ (063)432-8546(교무실)

FAX (063)433-4885

7월은 본격적인 더위와 장마가 시작되며, 여러 감염병과 식품매개 감염병의 위험이 커지는 계절이기도 합니다. 개인 위생관리와 감염병 등 각종 안전사고에 유의하면서 건강한 여름을 보냅니다!

여름철 건강관리 10계명

1. 감염예방!  ☞ 손을 비누로 깨끗이 씻기 ☞ 물, 음식은 끓여 먹기	2. 물 자주 마시기!  ☞ 여름철은 땀을 많이 흘리므로 충분한 수분 섭취
3. 자외선차단 꼼꼼하게!  ☞ 오전10시 ~ 오후2시 자외선 강함 ☞ 모자, 자외선차단제 사용	4. 일광화상 예방!  ☞ 선크림 바르고 겔옷 입기 ☞ 일광화상 시 찬물 찜질 30분
5. 실내외 온도차 적당히!  ☞ 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5°C 정도 유지	6. 냉장고 과신하지 말자!  ☞ 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기 ☞ 의심스러운 음식은 먹지 않기
7. 일사병 조심하자!  ☞ 햇볕이 강한 시간은 운동을 피하고 모자를 쓰기 ☞ 시원한 물을 자주 마시기	8. 열대야 극복하기!  ☞ 실내온도 26~28°C 유지 ☞ 자기 전 과식 피하기 ☞ 따뜻한 물로 목욕
9. 차고 자극적인 음식 적게 먹기!  ☞ 너무 찬 음식은 장의 기능을 떨어뜨려 설사를 일으킬 수 있음	10. 골고루 영양섭취!  ☞ 음식은 골고루 먹고, 과일, 채소 등 비타민 섭취를 충분히 하기

식중독 예방



방학기간 건강상태 점검하기

학교에서 실시 한 건강검사 결과 이상이 있었으나 아직 병원에 못 갔나요? 자주 아프거나 불편한 곳이 있었나요? 그렇다면 여름방학을 이용하여 진료를 받아 보세요. 방학 전에 미리 계획을 세워도 좋을 것 같습니다.

1. 시력검사 결과 : 한쪽 눈이라도 0.7 이하인 학생
2. 구강검진 결과 : 충치, 요 교정, 턱관절 이상 등
3. 소변검사 결과 : 잠혈, 요단백, 뇨당이 나온 경우
4. 비염·축농증·편도선염·중이염 등이 있는 학생은 이비인후과를 방문하여 치료하도록 합니다.
5. 반복되는 증상이나 통증(두통, 복통 등)이 있었던 학생은 방학을 이용해서 병원 진료를 받아 보세요.

온열질환을 예방합시다

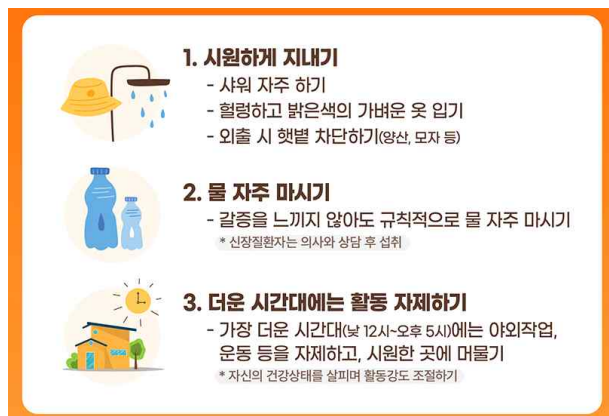
열로 인해 발생하는 급성질환으로 뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치하면 생명이 위태로울 수 있습니다.

대표적인 질환으로는 열사병과 열탈진이 있습니다.

* 온열질환으로 인한 사망자 추정 사인은 대부분 열사병!



< 온열질환 예방 건강 수칙 3가지 >



냉방병 예방을 위한 생활 수칙

냉방병은 실내와 밖의 온도차가 5~8도 이상 지속되는 환경에서 장시간 머물 때 나타납니다. 갑작스러운 온도 저하는 피부에 가까운 혈관을 급속도로 수축시키는데, 이로 인하여 혈액 순환 장애가 생기고 두통, 소화불량, 몸살, 면역력 저하 등이 일어나게 됩니다.

● 냉방병 예방을 위한 생활수칙

1. 에어컨 필터를 자주 청소하여 '청결을 유지' 합니다.
2. 실내외 온도차를 5도 이내로 하고, 냉방 중 2시간마다 5분 정도 환기를 시킵니다.
3. 에어컨 바람을 피부에 직접 쐬지 않도록 합니다.
4. 카페인 많이 든 커피나 청량음료 대신 **따뜻한 물이나 차**를 마시고, **비타민이 많이 든 제철 과일**을 먹어 수분을 보충합니다.

여름철 모기 매개 감염병 예방

1. 집 주변 **고여 있는 물 없애기**
 - 화분 받침, 페타이어, 인공 용기 등 고인 물 제거
2. 짙은 향수나 화장품 사용 자제
3. 야외 활동 시 **밝은색의 긴 옷 착용**
4. 모기 퇴치제 올바르게 사용하기
5. 야외 활동 후 반드시 샤워하고 **땀 제거하기**
6. 잠들기 전, 집안 점검하기
 - 모기 살충제, 모기향 등 사용 후 반드시 환기
 - 구멍 난 방충망 확인 및 모기장 사용

말라리아 모기에 물리지 않도록 우리 이것만은 지켜요!

1. 모기는 주로 밤에 활동하므로 **저녁에는 집에 들어가기**
2. 모기는 어두운 색을 좋아하므로 **외출 시 밝은 색 긴 옷 입기**
3. 모기는 땀 냄새를 좋아하므로 **야외활동 후 샤워하기**
4. 모기가 들어올 수 있으므로 **방충망이 설치된 창문 열기**
5. 허기된 모기 기피제와 살충제 사용하기
6. 모기에 물려서 **열이 나고 아프면 부모님(선생님)께 말씀드리고 병원가기**

건강한 체중 관리

방학 동안 적정 체중을 유지하기 위해 식이조절 및 나에게 알맞은 규칙적인 운동을 합시다!



< 살찔 염려 없는 건강 간식 >



방울 토마토 오이 삶은 계란 견과류

디지털 성범죄 대응 요령



만남 요구

낯선 사람이 오프라인에서 만나자고 할 때
☞ **만남 거절하고 대화 중단하기**
랜덤채팅앱에서 대가성 만남을 요구할 때
☞ **응하지 않고 캡처해서 신고하기**



**불법촬영
합성영상 유포**

화장실 등에 의심스러운 물건이 보일 때
☞ **즉시 112 신고하기**
불법촬영이 의심될 때
☞ **주변에 도움을 요청하고 즉시 112 신고하기**
몸 사진을 보낸 후 유포하겠다고 협박받았을 때
☞ **주변에 도움을 요청하고 즉시 신고하기**
자신이 합성된 사진·영상을 봤을 때
☞ **당사자에게 알리고 신고 도와주기**



**성적 문자
영상 전송**

친구가 올린 성적인 영상을 보고 불쾌할 때
☞ **불쾌함 표현하기 / 대화 중단·신고하기**
성적인 욕설, 몸 사진·영상을 받았을 때
☞ **대화 중단·신고하기**
SNS에서 성적인 영상을 봤을 때
☞ **'신고 / 스템' 누르기 / 다른 곳에 게시하지 않기**
몸 사진전송을 요구받았을 때
☞ **절대 응하지 않기 / 대화 중단하기**

알게 모르게 우리에게 발생하는 **성 폭력 !!**
함께 하면 예방할 수 있어요

• **Safe!** 안전하게 친구들과 생활하려면...

- 평소 자신의 생각과 느낌을 정확하게 표현하는 습관을 가져요.
- "좋으면 좋다", "싫으면 싫다!"를 확실하게 표현해요.
- 스킨십을 하고 싶다면 먼저 허락을 구해야 해요.
- 성적인 농담이나 놀이, 불필요한 신체 접촉은 안 돼요.
- 여러사람이 "뽀뽀해!" 등과 같은 성적인 행동을 시키거나 강요하면 안 돼요.
- 신체 노출이나 성적인 행동을 사진 찍어 공유하거나 인터넷에 올리면 안 돼요.
- 내가 원치 않으면 주저하지 말고 '아니오' 라고 의사 표현을 분명하게 하세요.
- 내 몸과 마음의 주인은 나임을 명심하세요.
- 위험 상황에서 여러 가지 대응법을 생각하고 연습해야 해요.

• **Help!** 피해자가 주변에 있다면...

- 이런 말은 친구를 더 힘들게 해요!
(뛰어두어라, 나라면 안 그랬을 텐데, 너도 잘못했네.)
- 이야기를 잘 들어주고 절대로 소문내면 안 돼요.
- 친구 말을 믿어주고 전문기관의 도움을 받도록 꼭 권하세요.

• **Say!** 피해를 당했다면...

- 내 잘못이 아니라는 걸 꼭 명심하고 도움을 반드시 요청해요!

< 성폭력 피해 의심 문의 및 상담 >

- 여성 긴급전화(☎ 1366)
- 디지털 성범죄 대응 및 피해자 지원:
(사) 성폭력예방치료센터 부설 전주성폭력 상담소 (☎ 063-236-1366)

모두 건강하고 안전한 여름방학 보내세요. ~^^