



6월 보건소식

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

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

전교생 현장체험학습과 관련하여 학생들이 평소 통제된 학교환경에서 생활하다가 학교 밖에서 자유롭게 행동하다 보면 예측할 수 없는 성희롱, 성폭력, 안전사고 등의 위험에 노출될 수 있습니다. 이에 건강하고 안전한 현장체험학습을 위하여 아래의 사항들을 알려드리오니, 자녀들과 함께 잘 읽어보시고 협조하여 주시고 자녀들에게도 꼭 당부하여 주실 것을 부탁드립니다.

■ 멀미를 하는 학생은 미리 멀미약을 먹거나 붙입니다.

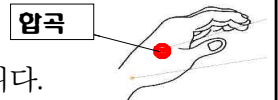
☞ 일반적으로 붙이는 멀미약은 버스 타기 4~8시간 전에, 마시는 멀미약은 30분~1시간 전에 먹어야 효과적입니다.(주의사항 : 붙이는 멀미약을 만진 손으로 눈을 비비면 동공이 산대되어 일시적인 시력저하가 생깁니다!! 눈을 만지지 마세요.)

■ 멀미예방을 위해 현장체험학습 전날 수면을 충분히 취하고, 승차 전 식사는 출발 2시간 전에 소화가 잘되는 음식으로 가볍게 먹습니다.

(※ 과식이나 아무 것도 먹지 않는 것은 멀미를 더 유발할 수 있음.)

■ 소화가 안될 때에도 **합곡혈**을 지압하고 배를 손바닥으로 10분 정도 마사지합니다.

※멀미 예방을 위해 위에 보이는 합곡혈(엄지와 엄지 사이 오목한 곳)을 차가 출발하기 전에 6초 동안 누르기를 10회씩 반복해서 누르도록 합니다. 남자는 왼쪽 먼저, 여자는 오른쪽을 먼저 누르면 멀미 예방에 도움이 될 것입니다



요양호자 및 환자 확인 및 건강관리

- 현재 몸이 아픈 학생은 미리 병원치료를 받아 여행 중 질병에 대처할 수 있도록 한다.
- 약 복용중인 학생은 수학여행 중에도 약 복용하도록 가정에서 꼼꼼히 챙겨 가지고 간다.
- 신발과 옷, 소지품 등은 활동하기 편한 것으로 준비한다.

성폭력 예방 지침 및 피해를 당했을 때의 대처방법

- 이성 친구에 대한 예절 지키기
- 오해할 수 있는 신체접촉은 피하고, 친구의 몸을 함부로 건드리지 않는다.
- 누군가 내게 싫은 느낌이 드는 말이나 행동을 할 때는 원하지 않는다는 것을 분명하게 표현하고, 분명히 거부의사를 밝혔는데도 계속 싫은 언행을 할 때는 빨리 그 자리를 피하거나 도움을 청한다.
- **장난삼아** 상대방에게 성(性)적인 농담을 하거나 몸매에 관해 이야기했을지라도 상대방이 불쾌감과 정신적인 피해를 입었다면 성희롱에 해당되어(**성희롱 가해자**가 되어) 법적 문제 시 처벌의 대상이 된다.
- 친구들이 자는 동안 몸에 함부로 낙서를 하거나, 옷을 벗기거나, 만지거나, 허락 없이 사진이나 동영상 찍는 등의 행위는 성폭력에 해당하는 행위로써 타인에게 상처를 줄 뿐만 아니라 위법인 행동이므로 절대 삼가도록 한다.

(★★이런 행위가 있을 시 학교폭력에 해당되어 학교폭력법을 규정에 의하여 법적 처리함)

- 만일의 경우 인솔 선생님이나 부모님 또는 여성위기전화(국번 없이 ☎ 1366)로 빨리 도움을 청한다.



흡연예방에 대한 가정에서의 대화 방법에 대해 소개해 드립니다. 자녀가 자신과 타인에게 해로운 것을 하지 않고 스스로 건강을 지킬 수 있는 면역주사와 같은 대화를 함께 나누어 보시기 바랍니다.

이렇게 말했더니 우리 아이가 변했어요!

자녀를 건강하게 키운 부모들은 어떤 질문을 하는가? 그들은 “아이에게 무엇을 가르칠까?”를 생각하기에 앞서 “내가 무엇을 해야 할까?”를 질문합니다. 청소년 흡연율과 가장 관련이 높은 요인 중 하나는 부모의 흡연 여부라고 많은 연구들에서 반복해서 발견되었습니다. 부모가 흡연을 할 때 자녀의 흡연율은 두 배 정도까지 높아진다고 합니다. 맥길 대학교의 마가렛 벡레이크 박사가 한 연구 결과를 보면 아동의 침에서 측정한 니코틴의 대사물질인 코티닌의 수준이 높을수록 사춘기에 들어서면서 흡연할 확률이 높았습니다.



자녀의 흡연을 예방하기 위해서 부모가 해야 할 것은 무엇인가요?

아이가 보는 앞이든 보지 않는 곳이든 담배를 피우지 않는 것이 부모가 가장 먼저 해야 할 일입니다. 그 이후 두 번째는 자녀가 어릴 때부터 담배를 피우면 안 되는 이유를 반복해서 들려주는 것입니다. 부모의 영향력은 아이가 어릴수록 강력하므로 일찍부터 담배의 해악을 구체적으로 알려주면서 담배를 피우면 안 된다는 언급을 명확히 반복해서 하는 것이 큰 영향을 줍니다.



아이에게 흡연의 해악에 대해서 언제 말하는 것이 좋을까요?

흡연의 해악에 대해 이야기하기 가장 좋은 순간은 아이와 함께 TV나 영화를 볼 때입니다. 영화 같은 데서는 흡연 장면이 감정적이고 멋있게 비춰지기 쉽습니다. 그럴 때 영화장면을 잠시 멈추고 흡연의 해악을 분명히 말해줌으로써 아이로 하여금 흡연에 대한 환상을 갖지 않도록 해야 합니다. 자녀에게 “담배를 피우면 나쁜 점이 무엇일까”라고 물어보아서 아이 스스로 흡연의 해악에 대해 찾고 말해보는 것이 효과가 훨씬 큼니다. 그리고 ‘잘했다’라고 인정해 주면 아이는 자부심과 흡연에 대한 부정적인 태도를 강력하게 형성할 수 있습니다.

요약하면 아이의 건강을 돕기 위한 질문은 아이에게 하는 것보다 먼저 부모 자신에게 합니다. “내가 아이를 위해 무엇을 해야 할까” 그런 후에 아이에게 “흡연의 나쁜 점은 무엇일까”를 질문하도록 합니다. (출처: 보건복지부 ‘담배로부터 우리 아이 지키는 5분 건강 대화법’)

2017. 05. 29.

부귀중학교

