



여름방학 중 건강관리 안내

배움이 즐거운 행복한 학교

발행일	2022.7.22
발행인	치문초등학교장
편집인	보건교사

(54327) 김제시 백구면 유강11길43 ☎ 교무실 542-2085 행정실 542-2264 유치원 542-2054

방학 중 건강관리

학교에서 실시한 검사결과 이상이 있었으나 아직 병원에 못 갔나요? 자주 아프거나 불편한 곳이 있었다면 **여름방학을 이용하여 진료를 받아봅시다. 1, 4학년 병원건강검진을 아직 실시하지 못한 학생은 8월 19일까지 꼭! 병원을 방문하여 검진을 실시하시기 바랍니다.**

- ♣ **시력검사결과** : 한쪽 눈이라도 **0.7이하**인 학생은 안과에서 정밀검진 후 필요시 안경을 맞춥니다.
 - ♣ **구강검진결과** : 충치, 치아홈 메우기, 교정 중인 학생은 치과에서 치료 및 상담을 받기를 권합니다.
 - ♣ **소변검사결과** : 잠혈, 요단백, 요당이 나온 경우 내과에서 정밀검사를 받아봅니다.
 - ♣ **비염·축농증·편도선염·중이염** 등이 있는 학생은 이비인후과를 방문하여 치료하도록 합니다.
 - ♣ **반복되는 증상이나 통증(두통, 복통 등) 이 있었던** 학생은 방학 때 병원에서 진료를 받아봅니다.
 - ♣ **1, 4학년** 학생들 중 건강검진결과 이상부분(**고지혈, 간기능 이상, 소변이상, 빈혈, 시력이상, 충치 등 치아 질환 등**)은 방학동안 꼭 병·의원을 방문하여 2차 검진을 받아 건강하고 밝은 학교생활이 되도록 합니다.
 - ♣ **1~2학년, 6학년 학생은 국가 필수 예방 접종 미접종 내역을 확인하시어 방학 중 예방접종을 실시하시기 바랍니다.**
- * 예방접종확인은 예방접종 도우미(<https://nip.kdca.go.kr/irgd/index.html>)
- 자녀예방접종관리에서 확인가능합니다.

여름철 식중독 예방

기온이 상승하여 식중독 발생 우려가 커지고 있습니다. 건강하고 안전한 학교 및 가정생활을 위해 식중독 예방수칙을 안내해 드립니다.

1. 식중독이란?

식품 섭취 시 인체에 유해한 미생물이나 유독물질에 의하여 발생하는 감염성 질환 또는 독소형 질환입니다.

2. 주요 증상 : 설사, 구토, 복통, 발열

3. 식중독 예방을 위한 6가지 실천수칙



여름철 건강관리

1. 수분 보충 ☞ 야외활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분섭취 ☞ 얼음물보다는 미지근한 물	2. 개인위생 철저 ☞ 외출 후 손 깨끗이 씻기 ☞ 물, 음식은 끓이거나 익혀 먹기
3. 냉장고를 너무 믿지 않기 ☞ 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기	4. 햇볕 화상에는 찬물 찜질 ☞ 차가운 우유나 찬물로 찜질
5. 실내외 온도 차는 적당히 ☞ 실내외 온도차를 5℃ 정도 유지. 냉방병 조심	6. 일사병 조심 ☞ 운동할 때 시원한 물 시간마다 2~4잔씩 섭취 ☞ 챙 넓은 모자와 선글라스 착용
7. 꼼꼼히 자외선 차단 ☞ 오전 11시~오후 3시까지 자외선이 가장 강함 ☞ 자외선 차단제 사용 (2~3시간마다 덧바르기)	8. 열대야 극복하기 ☞ 실내온도 26~28℃ 유지 ☞ 취침 전 과식 피하기 ☞ 따뜻한 물로 목욕
9. 찬 음식 자극적인 음식 조심 ☞ 장 기능 저하로 설사 유발	10. 비타민과 단백질 섭취 ☞ 열량 보충으로 단백질 섭취 ☞ 과일 채소 등 비타민 섭취

냉방병 주의



더운 여름 냉방으로 실내 시원한 온도와 외부 더운 온도가 지속적으로 반복됨에 따라 가벼운 감기증상의 냉방병이 있을 수 있습니다. **코로나19 증상과도 비슷하므로** 요즘 특히 주의가 필요합니다.

증상

두통, 재채기, 콧물, 코막힘, 나른함, 피로감, 소화불량, 설사

■ 예방법

- 1) 실내외 온도 차이는 5~6℃ 이내로 하고, 사람이 적은 방향으로 에어컨 송풍 방향을 맞춘다.
- 2) 에어컨의 찬 공기가 직접 몸에 닿지 않도록 하고, 긴 소매의 덧옷을 준비한다.
- 3) 에어컨은 1시간 가동 후 30분 정도 정지한다.
- 4) 실내 공기를 자주 환기시킨다.
- 5) 외부에 나가 자주 바깥 공기를 쏘인다.
- 6) 면역력 높이기
 - 과일, 비타민C 섭취
 - 가만히 앉아있기보다 체조, 스트레칭

코로나19 대비 안전한 여름방학 보내기 행동수칙

■ 개인방역 6대 중요수칙

1. “ 코로나19 예방을 위한 면역력 기르기”
2. “ 올바른 마스크 착용으로 입과 코 가리기,
실내 음식물 섭취 등 마스크를 벗는 시간은 가능한 짧게”
3. “ 30초 비누로 손 씻기, 기침은 옷소매에”
4. “ 1일 3회(회당 10분) 이상 환기, 다빈도 접촉 부위 1일1회 이상 주기적 소독”
5. “ 사적 모임의 규모와 시간은 가능한 최소화 하기”
6. “ 코로나19 증상 발생 시 진료받고 집에 머물며 다른 사람과 접촉 최소화”

■ 개인방역 10대 보조 수칙

1. 실내 실외에서는 반드시 마스크 착용하기
2. 흐르는 물에 비누로 손을 30초 이상 꼼꼼하게 자주 씻기
3. 환기가 안 되는 **밀폐·밀집·밀접** 장소 방문 자제하기
4. 사람과 사람 사이, 두팔 간격 1미터 거리두기
5. 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기
6. 기침이나 재채기 할 때 옷소매나 휴지로 입과 코 가리기
7. 매일 주기적으로 환기하고 자주 만지는 표면은 청소·소독하기
8. 발열, 호흡기 증상(기침이나 호흡곤란 등)이 있는 사람과 접촉 피하기
9. 방학 중 매일 발열, 호흡기 증상 등 건강상태 확인하기
10. 여행 자제하기

여름철 모기 대처법

■ 모기 매개 감염병



■ 모기를 피하는 방법

	냄새와 열기 제거-깨끗이 씻기, 과도한 음주 피하기
	모기 활동 시간(밤10시~새벽4시) 야외 활동 자제하기
	향이 강한 화장품, 향수 사용하지 않기 모기기피제, 실내 살충제 사용하기
	가급적 밝은 색의 긴팔, 긴바지 착용하기
	문 틈, 창문 틈과 배수구 구멍 막기 방충망 정비, 모기장 사용하기 등 모기 통로 차단
	화분받침, 페타이어, 인공용기 등 모 기가 서식할 수 있는 고인물 없애기

■ 모기에 물렸다면

피가 굳는 것을 막기 위해 **모기는 피를 빨 때 침을 함께 주입** → 모기 침에 함유된 **포름산이 혈액 속으로 유입** → 사람 피부에서는 감염을 막기 위한 **히스타민 분비** → 히스타민 성분이 **알레르기 반응**을 일으켜 **가려움증** 유발

	물린 부위 깨끗이 씻기
	얼음 등으로 붓기를 가라 앉히기
	따뜻한 수건으로 해독 * 포름산 은 48도이상에서 자연스럽게 해독됩니다.
	항히스타민 연고 등 발라주기
	침을 바르거나, 긁거나, 손톱으로 누르기 절대금지. 상처확산 및 2차 감염 우려

■ 모기기피제 사용시 주의사항

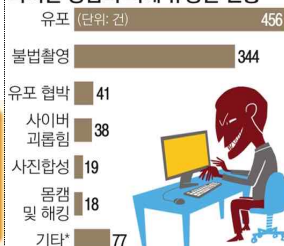
- 1) 허용량을 초과하지 않도록 노출된 피부나 옷에 얇게 바르고, 눈이나 입, 상처에는 사용하면 안 됩니다.
- 2) 야외 활동 시 주로 사용하고, 건물 내에 들어와서는 바른 부위를 물로 깨끗이 세척해 주세요.
* 약효는 주로 3~4시간 정도 지속
- 3) 어린이의 손에 닿지 않는 곳에 보관해 주세요.

학부모와 함께 하는 성교육

성폭력 없는 건강한 여름

디지털성범죄란 카메라나 인터넷과 같은 디지털 매체를 이용하여 상대의 동의 없이 신체를 불법 촬영하여 저장, 유포 협박, 전시·판매하는 등의 사이버 공간, 미디어, SNS 등에서의 성적 괴롭힘을 일컫습니다.

디지털 성범죄 피해 유형별 현황



*기타: 성희롱, 성매매 등 다른 폭력피해자 접수 건
(자료: 여성가족부)

디지털성범죄로 인한 피해가 발생했을 때 대처방안

- ▶ 여성가족부 디지털성범죄 피해자 지원센터 02)735-8994 (평일 10:00~17:00)
- ▶ 온라인게시판(www.women1366/stopsd)
- ▶ 한국사이버성폭력대응센터 02)817-7959(평일 10:00~17:00)
- ▶ 한국성폭력상담소 02)338-5801(평일 10:00~17:00)
- ▶ 한국여성인권진흥원 카카오톡상담 (카카오톡 검색창에서 'women1366'으로 검색)
- ▶ 긴급전화 1366(24시간 상담 가능)
- ▶ #1388(24시간 문자-카카오톡 상담)

불법촬영물이란?
의사에 반한 불법 촬영물과 불법촬영복제물

불법촬영물 유포물 소지
저장매체, 클라우드 등 사실상 관리상태에 두는 행위

불법촬영물 유포물 저장
다운로드 받는 행위

성폭력 관련 처벌 강화
법정형 상향
미성년자 의제 강간 연령 상향
미성년자 의제 강간 공소시효 폐지

협박 강요죄 신설
불법촬영물, 이용물 이용
협박 강요죄 신설

성폭력 처벌법 개정

선전 4 Go!

불법영상물

가지말Go!

사지말Go!

받지말Go!

보지말Go!

불법촬영물이란?
의사에 반한 불법 촬영물과 불법촬영복제물

불법촬영물 유포물 구입
금전 등을 지급하여 구매하는 행위

불법촬영물 유포물 시청
불법촬영물, 이용물 이용

불법촬영물이란?
의사에 반한 불법 촬영물과 불법촬영복제물

불법촬영물 유포물 시청
불법촬영물, 이용물 이용

<출처: 충남지방경찰청>