

	<h1>2023학년도 겨울방학 건강관리 안내문</h1>	가정통신문
		2024. 1. 10.(수)
		발행부서 : 교무실
전북 익산시 함열읍 와리 3길 19-3 / http://www.hamyol.hs.kr / 861-0887(교무실) 861-0888(행정실)		

학부모님 안녕하십니까? 어느덧 2학기를 마무리하며 겨울방학이 다가왔습니다. 겨울방학 동안 자녀들이 학기 중에 관리하기 힘들었던 건강을 점검할 수 있도록 해주시고, 방학 중 각종 감염병 예방을 위한 건강수칙을 안내 하오니 안전한 방학을 보낼 수 있도록 협조 부탁드립니다.

[감염병 예방]
<ul style="list-style-type: none"> ▶ 발열 및 호흡기 증상이 있는 경우 주변 사람 및 다른 가족이 감염되지 않도록 가능한 접촉 피하기 ▶ 다중이용시설 이용 자제 ▶ 기침 예절 준수 (기침이나 재채기 시 옷소매나 휴지로 입과 코를 가리기) ▶ 손 자주 씻기 및 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기 ▶ 의심 증상이 있거나 감염이 우려되면 신속하게 병원 진료 및 검사받기 ▶ 신선한 공기로 수시로 환기하기

[건강 점검하기]
<ul style="list-style-type: none"> ▶ 평소 반복되는 증상(두통, 어지럼증 등)이나 통증 등 건강상의 문제로 보건실을 자주 방문했었던 학생 : 병원을 방문하여 정확한 진단 및 치료를 받습니다. ▶ 구강 관리 : 6개월 내지 1년에 한 번씩 주기적으로 치과 검진을 받아, 치아의 문제를 조기에 발견하고 관리 하는 것이 바람직합니다. ▶ 시력 관리 : 시력이 갑자기 저하된다면 안과에서 정밀검진을 받고, 안경을 착용하는 학생은 6개월마다 검진을 받아 시력을 교정합니다. ▶ 건강검진 결과(구강, 소변, 건강검진 등) 정밀검사를 요하는 학생 : 병원을 방문하여 정확한 검사 및 치료를 받습니다. ▶ 체중 관리 : 적정 체중 유지를 위해 올바른 식이와 규칙적인 운동을 실천합니다.

[한랭질환시 이렇게 대처하세요]				
 <p>가능한 한 빨리 의사의 진찰을 받으세요.</p>	 <p>따뜻한 장소로 이동하세요.</p>	 <p>젖은 옷을 모두 제거하세요.</p>	 <p>담요나 옷으로 몸을 따뜻하게 합니다.</p>	 <p>동상 부위가 있다면 따뜻한 물에 담급니다.</p>

겨울방학 안전영상	하임리히법	셀프 하임리히법	심폐소생술	마약류 예방 카드뉴스
				

[성폭력 예방]

▶ 성폭력 예방수칙

- ① 평소 자신의 생각과 느낌을 정확하게 표현하는 연습하기
- ② 다른 사람의 외모·사생활에 대한 지나친 간섭과 불필요한 신체접촉을 하지 않도록 하기
(신체접촉이 필요한 경우 동의를 구하기, 거절을 표현했을 때 진심으로 사과하고, 즉각 중지하기)
- ③ 동의 없는 신체접촉은 하지 않기(상대방이 주저하거나 대답을 하지 않은 경우는 동의가 아님)
- ④ 신체를 노출한 사진이나 동영상을 찍어 공유하거나 SNS 등에 올리지 않기
- ⑤ 외출할 때에는 가족에게 시간과 장소, 누구를 만나는지 등 상황 공유하기

▶ 최근 인공지능(AI)로 사진 속 여성의 옷을 벗기거나, 일반인의 얼굴사진과 타인의 몸 사진을 합성한 음란물인 디지털 성범죄가 증가하고 있으므로, 모방 범죄에 노출되지 않도록 주의하세요.

★ 디지털 성폭력 처벌법 강화!!! 불법촬영, 유포물을 소지, 구입, 저장, 시청시 처벌 받게 됩니다

▶ 성폭력 피해 발생 직후 행동 요령

- 최대한 침착하게 대응하고, 혼자 해결하지 않고 믿을 수 있는 어른에게 도움을 요청합니다.
- 입은 옷차림 그대로 몸을 씻지 않은 채 증거를 최대한 확보하고, 기관에 신고합니다.

• 성폭력 발생 시 도움요청 연락처 :

- | | |
|----------------------|------------------------------------|
| 1. 범죄신고, 경찰 : 112 | 2. 여성긴급전화 : 1366, 청소년 지원센터 : 1388 |
| 3. 학교폭력 긴급지원센터 : 117 | 4. 전북서부 해바라기센터(익산) : (063)859-1375 |

[약물 오남용 예방 - 흡연, 마약]

▶ 3차 흡연

: 3차 흡연이란 담배의 독성물질이 벽, 가구, 옷, 장난감, 집 먼지의 표면에 달라붙어 있다가 다른 사람에게 전달되어 피해를 주는 것을 말하며, 흡연했던 차량에 1시간 체류했을 때 3개피의 담배를 피우는 것과 같고 흡연사무실에 8시간을 체류하면 5개피의 담배를 피우는 것과 같습니다. 부모님들께서는 자녀를 위해 꼭 금연하시기 바랍니다.

1차 흡연 : 흡연자 본인의 피해

- 백내장, 치매, 류마티스 관절염, 췌장염
- 폐암, 유방암, 신장암, 심장병
- 우울증, 만성스트레스, 정자 손상 등 초래

2차 흡연 : 비흡연자의 간접흡연 피해

- 우울증, 당뇨병, 고혈압, 동맥 손상
- 성대 손상, 유방암 등

3차 흡연 : 옷·벽면에 붙은 연기로 인한 피해

- 실내 유해물질과 결합 - 발암 물질 생성
- 어린이, 유아, 태아에게 피해 집중
- 니코틴 중독, 태아 폐 발달 저해, 천식 등

▶ 마약류 예방을 위한 부모지침 (출처: 국립부곡병원)

1. 약물사용이 자신의 건강은 물론 친구, 가족에게 피해를 준다는 사실을 자녀에게 설명하고, 절대로 마약을 사용해서는 안 된다고 말하세요.
2. 자녀와 삶을 공유하세요. 힘들 때에도 부모가 자신을 염려하고 있음을 알면 자녀들은 어려운 일도 극복할 수 있습니다.
3. 무엇이 안전하고, 위험한지 스스로 배울 수 있도록 명확한 규칙을 정해지키도록 하세요.
4. 누군가가 약물을 권할 때 단호하게 거절하도록 연습시키세요.

“마약류”는

- | | |
|---------------------------------|------|
| ① 약물 사용에 대한 욕구가 강제적일 정도로 강하고 | 의존성 |
| ② 사용 약물의 양이 증가하는 경향이 있으며 | 내성 |
| ③ 사용을 중지하면 온 몸에 건디기 힘든 증상이 나타나며 | 금단증상 |

개인에 한정되지 아니하고 사회에도 해(害)를 끼치는 약물!