

2024년도 여름방학 건강관리 안내

학부모님, 안녕하십니까?

어느덧 여름방학을 맞게 되었습니다. 방학은 학기 중에 시간이 없어 미루었던 **질병의 진단과 치료, 정기 검진 등 필요한 건강관리**를 할 수 있는 아주 좋은 기회입니다.

더불어, 여름방학 기간에 학생들의 안전에 더욱 관심을 가져주시기 바라며, 감염병 예방을 위해 가정에서 지속적으로 **방역수칙을 준수**해 주시길 바랍니다.

방학 동안 건강상태 점검하기

- 학기 중 반복되는 증상(두통, 어지러움, 복통)이나 비염, 축농증, 아토피성피부염 등이 있는 학생은 병원 진료를 받아 건강관리에 힘써 주시기 바랍니다.
- 치아우식증(충치)치료나 실런트(홈메우기)로 치아관리를 해주시고, 부정교합은 교정이 필요하므로 치과상담을 하시기 바랍니다.
- 시력이 0.7이하인 학생들은 안과 검진을 받도록 합니다.
- 학교에서 실시한 건강검진(소변, 혈액 검사 등) 결과에 이상이 있는 경우에는 정밀검사를 받아 관리하도록 합니다.(재검사실시)
- 개인위생 관리와 각종 안전사고에 유의하면서 건강한 여름을 보내세요!

감염병 예방을 위한 방역수칙 준수



방역수칙	<ul style="list-style-type: none"> * 30초 이상 비누로 손 씻기, 기침은 옷소매로 가리기 * 1일 3회(회당 10분) 이상 환기, 다빈도 접촉부위 1일 1회 이상 주기적 소독 * 증상 발생 시 병원에서 진료받고 집에 머물며, 다른 사람과 접촉 최소화 * 기저질환이 있는 학생은 개인 위생수칙을 철저히
감염병확진시	<ul style="list-style-type: none"> * 다음의 감염병을 학생 본인이 진단받은 경우 담임선생님께 꼭 연락하기 - 독감(인플루엔자), 결핵, 홍역, 수두, 백일해, 콜레라, 세균성 이질, 장티푸스, 파라티푸스, 장출혈성 대장균감염증, A형 간염 등

여름방학 중 성범죄 예방

1. 서로 선을 넘지 않고 경계를 지켜주세요! (경계존중교육)

- ▶ 개인마다 성 지식과 경험은 다를 수 있음을 인정하기
- ▶ 서로의 경계 지켜주기(동의가 반드시 필요)
- ▶ 경계를 지키는 것은 친구에 대한 배려이자 존중입니다.

2. 우리 주변에는 여러 가지 일들이 일어납니다.

- ▶ 장난처럼 가볍게 여기고 하는 말과 행동이 누군가에게는 폭력이 될 수 있습니다.(또래 성폭력)
- ▶ 또래 간 성폭력 발생 1순위 원인으로 '장난처럼 가볍게 여겨서'라고 합니다.

3. 사이버 성범죄 예방 및 온라인상에서 조심해야 할 것

- ① 낯선 사람에게 사진, 영상 공유하지 않기
- ② 인터넷, SNS, 대화방에서 개인정보 노출하지 않기
- ③ 방문을 유도하는 문자나 의심스러운 파일 등을 설치하지 않기
- ④ 신체의 사진이나 영상을 요구할 경우, 절대 응하지 않기
- ⑤ 낯선 사람이 대가성 오프라인 만남을 요구할 때는 일단 거절하고, 화면을 캡처해 신고하기
- ⑥ SNS에서 성적인 영상, 신체 사진, 욕설을 봤을 때는 사이버경찰청 112 신고 및 다른 곳에 게시 금지
- ⑦ 사이버상에서 하는 모든 글과 행동에는 기록과 자료가 남는다는 점을 알고, 신중하게 생각하고 행동하기

■ 디지털 성폭력 처벌법 강화

- ▶ 소지: 불법촬영, 유포물을 저장매체, 클라우드 등 사실상 관리상태에 두는 것
- ▶ 구입: 불법촬영, 유포물 등을 금전 등을 지급하여 구매하는 행위
- ▶ 저장: 불법촬영, 유포물 등을 다운로드 받는 행위
- ▶ 시청: 불법촬영, 유포물 등을 보는 행위

청소년 마약류 피해 예방

네 가지 의약품이 모두 다 마약류!



① '공부 잘하는 약'으로 알려진 'ADHD 치료제'

- ✓ ADHD 증상이 없는 사람은 복용해도 효과가 없어요!
- 부작용 #불면증 #망상 #고혈압 #조울증 #폭력성 등



② '나비약', '살 빼는 약'으로 알려진 '식욕억제제'

- ✓ 어린이나 청소년에게는 처방해선 안돼요!
- 부작용 #우울감 #환시 #환청 #자해 #구토 등



③ 파스같이 보이지만, 마약류예요! '펜타닐패치'

- ✓ 마약성 진통제로 말기암 환자 등 극심한 고통에만 처방받을 수 있어요!
- 부작용 #근육강직 #호흡억제 #과민성 #졸음 등



④ 수면제로 많이 알려진 '졸피뎀'

- ✓ 성인 불면증 단기 치료에만 사용할 수 있어요!
- 부작용 #건망증 #어지러움 #환각 #초조 #설사 등



2024년 7월 18일

함열여자중학교장 (직인생략)