



誠實 · 勤勉  
和合 · 奉仕  
創造 · 開拓

# 가 정 통 신 문

전주한일고등학교

<http://hanilgo.hs.kr>  
전주시 완산구 백제대로 442  
교무실 ☎063-274-2162  
행정실 ☎063-274-2161

## 하계방학 중 건강관리 안내

학부모님께,

항상 본교의 교육발전과 학생들의 건강한 학교생활을 위해 애써 주시는 학부모님께 감사의 말씀과 함께 건강한 여름방학을 위하여 안내드립니다. 코로나19 감염증 확산 예방을 위하여 생활 속 거리두기 행동수칙을 잘 지켜 안전한 여름방학과 휴가를 보내고 건강하게 2학기를 맞이할 수 있기를 바랍니다. 학기 중에 관리하기 힘들었던 질병 치료나 건강을 점검하고, 자신의 건강상태를 수시로 확인하여 코로나19 증상이 있는 경우엔 선별진료소에 문의해주시고, 그 외 감염병 증상이 의심되는 경우 가까운 보건소나 의료기관에서 진찰을 받을 수 있도록 해주시기 바랍니다.

구분		안전한 여름 방학 보내기	안전한 여름 휴가 보내기
방학 · 휴가 테마		<ul style="list-style-type: none"> <li>●(건강) 한적한 야외에서 규칙적으로 운동 *조깅, 공원 산책, 자전거타기, 줄넘기 등</li> <li>●(안전) 올바른 마스크 착용, 밀폐·밀집·밀접시설 등* 가지 않기 *pc방, 노래방, 실내생활체육시설(탁구)등</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●(휴식) 집 또는 한 장소에서 휴식 * 동네 도서관·미술관·박물관 이용 등</li> <li>●(안전) 여행 시 가족단위로, 가급적 짧게, 마스크 착용 * 고령의 친지 방문 시 손씻기, 마스크 착용 등 철저히</li> <li>●(여유) 한적한 곳 방문, 활동(activity)보다는 휴식 * 혼잡한 여행지보다는 한 장소에서 푹 쉬기</li> </ul>
안전한 방학 · 휴가 · 야외 활동을 위한 수칙	3행(行) : 반드시 실천	<ul style="list-style-type: none"> <li>●대중교통, 학원 등 실내에서 마스크 착용 △코·입을 완전히 가리고, △마스크 표면은 만지지 않고, △마스크 착용 전·후 손 씻기</li> <li>●자주 손 씻기(손소독제 이용)</li> <li>●사람간 거리는 2m(최소 1m) 이상 유지</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●실내에서는 상시 마스크 착용</li> <li>●휴게소, 식당·카페 등 음식점 등에서는 최소한의 시간 머무르기 - (식당·카페 등) 음식을 섭취시 외에는 마스크 착용, 식사 시 대화 자제 - (휴게소) 음식물 섭취 외에는 마스크 착용, 손씻기</li> <li>●사람간 거리는 2m(최소 1m) 이상 유지</li> </ul>
	3금(禁) : 반드시 피하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>●몸이 아프면(유증상시) 외출하지 않기 △보건소로부터 자가격리통지서 받은 경우, △가족 중 자가격리자가 있는 경우, △코로나19 진단검사를 받은 경우, △코로나19 확진 판정을 받은 경우에는 즉시 학교*에 알리기(학생 → 담임선생님)</li> <li>●pc방, 노래방 등 밀폐·밀집·밀접(3밀) 장소는 방문하지 않기</li> <li>●씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●발열·호흡기 증상시, 여행가지 않기(집에 머무르기) * 38도 이상 고열 지속, 증상 악화 시 콜센터(1399, 지역번호+120)나 덕진보건소 문의하기</li> <li>●유흥시설 등 밀폐·밀접된 장소, 혼잡한 여행지, 혼잡한 시간대는 피하기 * 해수욕장 이용시 해수욕장 신호등 활용</li> <li>●침방울이 튀는 행위(소리지르기 등), 신체접촉(악수, 포옹 등) 자제하기</li> </ul>
감염 예방 생활 수칙		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 마스크 상시 착용: 코를 가리지 않거나 턱마스크 금지, 바른 방법으로 착용</li> <li>2. 자주 손씻기 또는 손소독: 30초간 흐르는 물과 비누로 씻기</li> <li>3. 눈·코·입 만지지 않기</li> <li>4. 2m(최소 1m) 건강 거리두기</li> <li>5. 공간 수시 소독 및 환기(1일 2회 이상)</li> <li>6. 기침 예절 준수</li> <li>7. 3밀(밀폐, 밀접, 밀집) 다중이용 시설은 이용 자제</li> <li>8. 방학 중 또는 휴가 시 위의 예방수칙 잘 지키기</li> <li>9. 유증상 시 1339, 지역번호+120, 덕진보건소 문의 후 방문(검사시 담임선생님께 알림)</li> <li>10. 개인 면역력 강화 - 충분한 수면: 힘들거나 피곤하면 즉시 충분히 휴식 - 균형잡힌 영양: 식사 거르지 않고 규칙적으로 하기 - 적당한 운동: 거리두기 가능한 운동이나 스트레칭 등</li> </ol>	
꼭 해주세요		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 방학기간 동안 유증상으로 선별검사 받게 되면 반드시 담임선생님께 알리기</li> <li>2. 8월 24일(월) 학생 건강상태 자가진단 체크하기</li> </ol>	

## << 여름철 건강관리 수칙 >>

- 1. 하루 미지근한 물 8컵 이상 마시기:** 너무 달거나 카페인 음료, 얼음물 등은 삼가
- 2. 오전 11시~ 오후 4시 외출 및 운동 삼가:** 부득이하게 외출 시 모자, 긴 팔옷, 양산, 자외선 차단제 사용
- 3. 폭염으로 인한 일광화상·일사병 예방**
  - **일광화상:** 햇볕 노출로 피부가 빨갛게 붓고 물집이 생기기도 하며 가려움 있음
    - 대처: 차가운 물로 찜질하여 열을 식히고 물집은 터지지 않게 하며 심한 경우 병원 치료
  - **일사병:** 뜨거운 직사광선 노출로 체내 염분과 수분이 땀으로 고갈되어 체온이 정상 이상으로 올라가 두통, 메스꺼움, 구토, 식욕부진, 근육경련 증상이 있으며 심한 경우 의식 소실
    - 대처: 시원한 곳으로 옮겨 다리를 높게 해 뇌로 가는 혈액순환이 원활하게 하고, 찬 찜질을 해주면서 병원 후송
- 4. 냉방병 및 여름감기 주의**
  - **냉방병 증상:** 실내·외 심한 온도 차이로 생기는 이상증세로 손발 저림, 통증, 어깨와 허리 결림, 소화장애, 식욕감퇴, 코막힘, 목구멍의 간질거림, 열감, 다리에 냉기감, 나른함, 피곤함 등
  - **여름감기:** 바이러스보다는 급격한 온도 변화 등에 몸이 잘 적응하지 못해 생기는 경우가 많음
  - **예방법**
    - 실내·외 온도차를 5℃ 내외(실내는 26℃~28℃)로 조절, 2시간마다 환기(1시간에 1번이면 더 좋아요)
    - 에어컨이나 선풍기의 바람이 몸에 직접 닿지 않도록 주의(밤에는 타이머 사용)
    - 맨손체조(스트레칭)나 가벼운 운동
    - 채소와 과일 충분히 섭취, 과로 주의, 충분한 수면
- 5. 야외 활동시 중증열성혈소판 감소증(야생 진드기(작은소참진드기)감염증) 주의**
  - **증상:** 고열, 구토, 설사, 혈소판 감소, 증상이 심해질 경우 근육통, 의식장애, 경련, 혼수상태 등
  - **예방법**
    - 진드기에 물리지 않는 것이 중요!
    - 야외활동을 할 땐 시원한 긴 팔과 긴바지를 착용
    - 진드기가 많이 활동하는 풀밭에 앉지 않기
    - 야외활동 후 옷을 털고, 바로 세탁, 즉시 샤워나 목욕으로 개인위생 철저

## 6. 개인 위생 준수 및 영양이 풍부한 음식 섭취, 식품위생 철저

### << 각 종 감염병 예방 >>

구분	유행성 눈병	유행성이하선염	결핵	수두
주요 증상	양안충혈, 통증, 이물감, 가려움, 안검부종, 눈부심, 결막하출혈 등	귀밑샘(이하선)의 부어오름, 압통 등	2주 이상 기침, 무력감, 식욕부진, 체중감소, 각혈, 미열 또는 잘 때 식은 땀, 호흡곤란 등	붉은 반점,가려움(몸통에서 사지로 확산)-물집-딱지-흔적 등
주요 예방법	-손씻기 -사람 많은 곳 X -눈 절대 손대지 않기 -수건 등 개인물건을 따로 사용 -눈병 의심되면 병원 진료	-예방접종 -기침예절 준수 -손가락 공동사용 금지 -손씻기,양치질 -과로 방지, 충분한 휴식	-일 3회 이상 환기 -무리한 다이어트 NO, -아침식사, 운동 충분히 -밤 11시 이전 취침 -밀폐공간(PC방,노래방등) 이용금지 -손씻기, 양치질 -2주 이상 기침시 검진	-예방접종 -기침예절 준수 -손씻기 -환자접촉 금지 -환부 긁지 않고 손톱을 짧게 잘라주고, -차가운 물로 찜질

## << 디지털 성범죄 등 성폭력 예방 >>

지난 3월 n번방, 박사방 등 충격적인 디지털 성범죄가 공개되었고 주범들이 검거되면서 그 실상이 드러난 사건이 있었습니다. 이 사건은 메신저 앱에 ‘스폰 알바 모집’ 같은 글을 게시하여 피해자들을 유인한 다음, 얼굴이 나오는 나체사진을 받아 이를 빌미로 협박해 ‘노예’라 부르며 수치스러운 영상 등 성착취물을 찍게 한 후 이를 유포한 성범죄이며 피해자는 중학생 등 미성년자를 대거 포함하고 있습니다. 피해자들은 본인 스스로 사진과 영상을 촬영해 범죄의 빌미를 제공했다는 생각에 주변 사람들에게 알리지 못하고 신고도 적극적으로 하지 못했습니다. 이 사건 이후 디지털 성범죄에 대한 성폭력처벌법, 형법, 범죄수익은닉규제법, 청소년보호법 등 법률이 개정되어 운영자 외에 시청, 소지, 구매, 저장 등 보기만 하여도 강력한 처벌을 받게 됩니다. 이 외에 집단 성폭행 및 불법촬영한 성관계 영상물을 단체 채팅방에 유포하여 구속된 가수 정\*\*최\*\* 사건, 지하철에서 여성의 치맛속을 불법 촬영했다가 체포된 SBS 김\*\* 아나운서 사건, 명문대 단톡방 성희롱 사건 등 끊이지 않는 사건들 속에서 성인지적 관점의 상대방 성적자기결정권에 대한 존중과 배려가 더욱 요구되는 시점입니다.

디지털 성범죄	불법 촬영	· 치마 속, 뒷모습, 전신, 얼굴, 나체 등 · 용변 보는 행위, 성행위 등
	비동의 유포, 재유포	· 웹하드, 포르노 사이트, 모바일(문자, 카톡, SNS 등) 등에 업로드 · 단톡방에 유포
	유통, 공유	· 웹하드, 포르노 사이트, 모바일(문자, 카톡, SNS 등) 등의 사업자 및 이용자
	유포 협박	· 가족, 지인에게 유포하겠다는 협박 · 이별 후 재회를 요구하며 협박 · 유포 협박으로 금전 요구 등
	사진 합성	· 피해자의 일상적 사진을 성적인 사진과 합성 후 유포(소위 지인 능욕)
	성적 괴롭힘	· 사이버 공간 내에서 성적 내용을 포함한 명예훼손이나 모욕 등의 행위

대부분의 성범죄자들은 친근한 외모에 친절하고 평범한 생활을 하는 사람이며 성에 대한 잘못된 신념과 행동으로 죄의식을 못느낀 채 성범죄를 저지르는 경우가 많습니다. 성폭력 가해 학생의 경우는 재미 또는 호기심에 장난으로 별 생각 없이 하거나 또래 분위기에 휩싸여 또는 압력에 의해 저지르는 경우가 대부분이라고 합니다. 하지만 바로잡지 않은 상태에서 어른이 되지 않도록, 왜곡된 성에 대한 신념이나 남성과 여성에 대한 이중적 가치개념으로 인해 만성적인 성희롱(직장 성희롱, 단톡방 성희롱 등)이나 성폭행 등이 발생하지 않도록 예방해야 합니다. 성희롱 및 성폭력은 피해 학생뿐 아니라 가해 학생의 삶에도 지우기 힘든 큰 오점과 상처를 남기기 때문입니다. 성적 관심이 많아지는 청소년 시기의 성적 호기심은 잘못된 게 아니라 자연스러운 현상임을 알고 학교뿐 아니라 가정에서도 제대로 된 성교육(신체적·심리적 변화, 이성·동성 간의 예절, 성적자기결정권 존중, 상대에 대한 배려, 음란물의 위해 등)이 일상생활 속에서 지속적으로 필요합니다.

### ◆ 성폭력을 예방하기 위해 노력해야 할 일

- 타인의 몸에는 절대 손대지 않으며 자신이 싫은 행동은 남도 싫어한다는 사실을 분명히 인식시키기
- 아무리 사소한 접촉이나 말이라도 상대가 기분 나빠하면 바로 그 자리에서 사과하기
- 서로 성적 자기결정권 및 의사결정권 존중해주기
- **디지털 성범죄(단톡방 성희롱 포함) 주의!** 음란물 유해성 지도 및 자녀의 컴퓨터, 스마트폰 사용을 관찰
- 익명의 인터넷 채팅 등을 통해 실명이나 주소, 전화번호 등 개인정보를 주지 않고 절대 만나지 않기
- 성에 대해 또는 이상한 일이나 행동이 보이면 이야기를 터놓고 대화하는 가족 분위기 만들기
- 모르는 사람이 길을 물어도 멀리서 대답해주고 절대 가까이 가지 말고, 아는 사람이라도 차에 타지 않기
- 익숙한 길이나 장소, 놀이터 등 늦은 시간 심부름 또는 친구가 불러도 혼자 나가지 않기
- 친구를 만날 때는 부모님께 만날 사람, 장소, 시간 등을 알리고, 친척 집에는 부모와 함께 가기
- 집에 혼자 있을 때는 가급적 가족 외에 문 열어 주지 않기
- 도움 및 상담 필요시: 112(경찰서), 117(학교폭력신고), 1366(여성긴급전화), 1388(청소년긴급지원)

2020년 8월 14일

전주한일고등학교장