



[학교비전]
배려와 나눔으로
함께 성장하는
행복한 교육공동체

가정통신

<https://school.jbedu.kr/irinam-m>

이리남중학교
☎ 841-6924

담당: 체육보건부
☎ 857-9174

학부모님, 안녕하십니까?

어느덧 여름방학을 맞게 되었습니다. 방학은 학기 중에 시간이 없어 미루었던 **질병의 진단과 치료, 정기검진 등 필요한 건강관리**를 할 수 있는 아주 좋은 기회입니다. 학교에서 실시한 건강검사 결과에 따른 조치사항과 학기 중 미뤄두었던 건강문제를 치료하여, 새 학기에는 더욱 즐겁고 건강한 학교생활이 될 수 있도록 가정에서 지도해 주시기 바랍니다. 더불어, 여름방학 기간에 학생들의 안전에 더욱 관심을 가져주시기 바라며, 감염병 예방을 위해 가정에서 지속적으로 **방역수칙을 준수**해주시길 바랍니다.

방학 동안 건강상태 점검하기

- 학기 중 반복되는 증상(두통, 어지러움, 복통)이나 비염, 축농증, 아토피성피부염 등이 있는 학생은 **병원 진료**를 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

건강한 여름나기 이렇게 준비하세요!

물 자주 마시기 ● 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기 <small>* 신장질환자는 5시간 이상 후 섭취</small>	사원하게 지내기 ● 샤워 자주 하기 ● 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자) ● 밝은 색상의 가벼운 옷 입기
더운 시간대에는 휴식하기 ● 가장 더운 시간대 (낮 12시~오후 5시)에는 휴식하기 <small>* 갑자기 날씨가 더워질 경우, 건강상태를 살피며 활동량이 조절하기</small>	매일 기온 확인하기 ● 매일 기온, 폭염특보 등을 확인하여 폭염 시 야외활동 자제하기

☎ 온열질환은 작은 실천으로 예방할 수 있습니다

질병관리청 KDCIA

방역수칙

- * 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 위생 수칙을 철저히

감염병확진시

- * 다음의 감염병을 학생 본인이 진단받은 경우
 - 독감(인플루엔자), 코로나19, 백일해, 결핵, 홍역, 콜레라, 세균성 이질, 장티푸스, 파라티푸스, 장출혈성 대장균감염증, A형 간염 등 법정감염병
- * **여름방학 중 확진 시 담임선생님께 연락 하기**

여름방학 중 성범죄 예방

1. 서로 선을 넘지 않고 경계를 지켜주세요! (경계존중교육)

- ▶ 개인마다 성 지식과 경험은 다를 수 인정하기
- ▶ 서로의 경계 지켜주기(동의를 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 파스같아 보이지만, 마약류예요! '펜타닐패치'

✓ 마약성 진통제로 말기암 환자 등 극심한 고통에만 처방받을 수 있어요!

부작용 #근육강직 #호흡억제 #과민성 #졸음 등

④ 수면제로 많이 알려진 '졸피뎴'

✓ 성인 불면증 단기 치료에만 사용할 수 있어요!

부작용 #건망증 #어지러움 #환각 #초조 #설사 등

