



학부모님께,

즐거운 여름방학입니다. 여름방학 중에는 자녀들의 건강을 점검할 기회이기도 합니다.

규칙적인 생활과 운동, 좋은 생활습관으로 몸과 마음이 건강하고 안전한 방학을 보낼 수 있도록 학부모님들의 많은 격려가 필요합니다.

건강하고 안전한 방학을 보내고 알찬 2학기를 맞도록 약속해요!



건강상태 확인 및 관리



☆ 가정에서 매일 자신의 건강 상태를 확인합니다.

- 코로나19 위기단계 **경계** 단계: **확진자의 5일간 격리 권고**
- 유증상자는 자가검사(→양성이면 의료기관 방문 검사 실시)

☆ 개인위생 수칙과 생활 속 건강관리

- 개인위생수칙 잘 지키기, 기침 예절을 잘 지키기
- 발열, 호흡기 증상 등이 있는 사람과 접촉 피하기

☆ 평소 몸이 아파 보건실 방문이 자주 있었던 학생

- 방학은 진료 받을 좋은 기회입니다. 평소 반복되는 통증이나 증상, 시간 부족 등으로 미뤘던 건강문제 관련하여 필요한 검사와 치료를 합니다.

☆ 건강검사 결과 재검진이 필요하거나 정밀검사를 요하는 학생은 방학을 이용하여 진료를 받습니다.

☆ 충치 치료: 정기적 구강검사를 하여 충치치료, 치석제거, 치아교정 등 필요한 구강관리를 합니다

☆ 시력 관리: 어느 한쪽이라도 0.7이하인 경우 안과검진 및 적절한 조치를 합니다.

☆ 예방접종 완료: 만 11~12세에 받아야 하는 예방접종 2종[① Tdap(또는 Td) 6차, ② 일본뇌염(불활성화 백신 5차 또는 약독화 생백신 2차), ③ HPV 1차(여학생만 대상)].

☆ 적정 체중 유지를 위해 올바른 식이와 규칙적인 운동을 적극적으로 합니다.

여름철 온열질환 예방하기

■ 온열질환이란?

열로 인해 발생하는 급성질환(열사병, 열탈진 등)으로 뜨거운 환경에 장시간 노출시 두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식 저하가 나타나며 방치 시 생명이 위태로워집니다.

☆ 시원한 장소

- 통풍이 잘 되는 그늘, 에어컨이 작동되는 실내로 환자를 옮깁니다.

☆ 옷을 벗기고 몸을 차게

- 옷을 벗긴 후 노출된 피부에 물을 뿌리고 부채나 선풍기 등으로 몸을 차게 식힌다.
- 얼음주머니가 있다면 이마, 목, 겨드랑이, 가랑이 등에 대어 몸을 식힌다.

☆ 수분이나 염분을 섭취 (단, 의식이 있는 경우에만)

- 응답이 명료하고 의식이 뚜렷한 경우 차가운 물이나 음료수를 먹인다.
- 응답이 불분명, 의식이 없는 경우는 119에 연락한다.



성범죄 없는 건강한 여름 보내기

» 집에 혼자 있을 때는 이렇게 해요.

- 창문과 현관문을 잘 잠급니다.
- 밤에는 여럿이 있는 것처럼 등을 모두 켜 둡니다.
- 혼자 있을 때는 누구도 집에 들어지 않습니다.
- 도와줄 수 있는 이웃, 친척의 전화번호를 알아둡니다.



» 엘리베이터를 탈 때는 이렇게 해요.

- 낮선 사람과 단 둘이 엘리베이터를 타지 않습니다.
- 엘리베이터를 탔는데 이상한 느낌이 들면 바로 내립니다.
- 엘리베이터 안에서 나한테 이상한 행동을 하면 비상벨을 누르거나 소리 지르고 저항합니다.



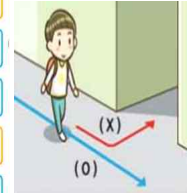
» 교통 수단을 이용할 때는 이렇게 해요.

- 버스, 택시, 지하철에서 잠을 자지 않습니다.
- 남의 차에 함부로 타지 않습니다.
- 택시를 타면 부모님께 휴대 전화로 연락합니다.
- 차 안에서 낯선 사람이 먹을 것을 주면 사양합니다.
- 혼잡한 차 안에서 누군가 몸을 만지면 그 자리를 피하거나 소리를 지릅니다.



» 집 밖에서는 이렇게 해요.

- 인적이 드문 곳, 어두운 골목길로 다니지 않습니다.
- 밤에는 불 켜진 집의 문을 힘껏 두드려 도움을 청합니다.
- 공중 화장실은 친구나 어른과 함께 갑니다.
- 친구 집에 친구가 없으면 들어가서 기다리지 않습니다.
- 위험에 처하면 사람이 많은 곳으로 도망갑니다.



<출처: 참보건연구회>

자녀와 함께하는 마약교육 예방자료

정부 발표에 의하면 **최근 10대 청소년이 마약류를 투약하거나 직접 유통에 가담하는 사례가 증가하는 추세**로 우리의 소중한 아이들을 마약류의 위험에서 지켜내기 위하여 예방교육 및 사법당국의 관리가 강화되고 있습니다. 가정에서도 적극 협조하여 주시기를 요청드리며, 학부모님들의 이해를 돕기 위하여 법무부 및 경찰청에서 개발한 교육자료를 안내하여 드립니다.

☆ 교육자료: 교육부 '학생건강정보센터(<https://schoolhealth.kr>)'의 자료실 또는 법무부 '이로운 법 (<https://lawnorder.go.kr>)'

유형	분량	학교급	제목	개발처
동영상	90초	중, 고	마약류 예방 동영상 (5종)	경찰청
	8분	초	위험한 선택, 마약떡볶이	
	10분	중, 고	아차하는 순간, 마약의 길	
이야기책	30쪽	초	위험한 선택, 마약떡볶이	법무부
	30쪽	중, 고	아차하는 순간, 마약의 길	
쇼츠영상	50초	초중고	마약 끊고 사람답게 살고 싶어요	
	50초	초중고	마약하기 전으로 되돌리고 싶어요	
	50초	초중고	마약중단, 정말 힘들어요	
	50초	초중고	무서운 마약중독과정	

2023년 7월 26일

이 리 송 학 초 등 학 교 장