



배움과 나눔으로 성장하는 행복한 학교
가 온 교 육 통 신
2023학년도 여름방학 건강관리 안내

제 2023-122호
2023. 7. 25
063)840-8205

방학은 건강을 점검할 수 있는 좋은 기회!

- ▶ 평소 반복되는 증상(두통, 어지럼증 등)이나 통증 등 건강상의 문제로 보건실을 자주 방문했었던 학생은 병원을 방문하여 정확한 진단 및 치료를 권장합니다.
- ▶ 구강 건강관리 - 치과 질환은 발생하면 치료 및 관리에 많은 시간을 요하므로 6개월 내지 1년에 한 번씩 주기적으로 치과 검진을 받아, 치아의 문제를 조기에 발견하고 관리하는 것이 바람직합니다.
- ▶ 시력이 갑자기 저하된 학생은 안과를 방문하여 정밀검진을 받습니다. 안경을 착용하는 학생은 6개월마다 정기검진을 받아 시력 교정을 하도록 합니다.
- ▶ 건강검진 결과(구강, 소변, 1, 4학년 건강검진 등) **정밀검사를** 요하는 학생은 병원을 방문하여 정확한 검사 및 치료를 받습니다.
- ▶ **적정체중 유지**를 위해 올바른 식이와 규칙적인 운동을 적극적으로 실천합니다.

여름방학 건강관리

- ✓ **코로나19 등 감염병에서의 건강관리**
 - 손씻기 등 개인위생 철저히 하기
 - 양쪽 창문을 열고 자연 환기 수시로 하기
 - 주기적으로 소독하기
 - 유증상 발생시 병원 진료 받기를 권장
- ✓ **여름철 식중독 예방:** 여름철에는 높은 기온 때문에 익힌 음식이라도 쉽게 상하여 식중독에 걸릴 위험이 있습니다. 다음을 잘 지켜서 식중독을 예방합니다.
 - 조리한 음식은 상온에서 2시간 이상 보관을 피함
 - 물은 충분히 끓여서 먹기
 - 도시락 등은 제조 후 4시간 경과 전 식사하기
 - 음식 조리 전, 음식 먹기 전 등 꼭 손 씻기
- ✓ **유행성 결막염**
 - 의심 시 반드시 안과 진료 받기
 - 유행 시에는 사람이 많이 모이는 곳, 수영장 등의 출입을 금하고, 수건 등 개인용품을 사용
 - 손 씻기 등 개인위생을 철저히 하고, 손으로 눈을 만지거나 비비지 않기
- ✓ **폭염에서의 건강관리**
 - 충분한 양의 물 마시기: 운동 시는 매시간 1~2잔
 - 땀을 많이 흘렸을 경우: 염분과 미네랄을 보충
 - 헐렁하고 가벼운 옷을 입기
 - 11시~3시 사이 야외활동을 삼가며 햇볕 차단: 넓은 모자를 쓰고 자외선차단제 바르기
 - 냉방기는 적절히: 실내온도(26~28℃)를 유지
 - 몸의 이상 증상(심장 두근거림, 호흡곤란, 두통, 어지러움)을 느낄 경우 즉시 휴식
 - 모기에 물리지 않도록 주의하고, 물놀이는 보호자와 함께 안전 요원있는 안전한 곳에서 하도록 합니다.


성폭력 및 성범죄 예방

- ✓ **성폭력이란?** 성을 매개로 상대방의 동의 없이 인간에게 가해지는 신체적 언어적 정신적 폭력을 말합니다. 성폭력은 피해를 입은 학생에게도 큰 상처가 되지만 가해학생의 인생에도 지우기 힘든 큰 오점을 남깁니다.

☑ **성희롱, 성폭력은 범죄행위입니다.**

☑ **디지털 성폭력 처벌법 강화**

- **소지:** 불법촬영, 유포물을 저장매체, 클라우드 등 **사실상 관리상태**에 두는 것
- **구입:** 불법촬영, 유포물 등을 금전 등을 **지급하여 구매**하는 행위
- **저장:** 불법촬영, 유포물 등을 **다운로드** 받는 행위
- **시청:** 불법촬영, 유포물 등을 **보는** 행위

성폭력처벌법('20. 5. 19. 시행)	불법촬영물 및 불법유포물
<ul style="list-style-type: none"> - 법정형 상향 -> 처벌강화 - 불법촬영물, 유포물 소지, 구입, 저장, 시청에 대한 처벌규정 신설 - 불법촬영물, 유포물 이용 협박, 강요죄 신설 - 미성년자 간음 추행죄 공소시효 배제 	<p>★ 불법촬영물 의사에 반한 불법촬영물과 불법촬영 복제물</p> <p>★ 불법유포물</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 불법촬영물의 유포물 2. 의사에 반해 유포된 합의 촬영물 3. 자기 신체 촬영물 
<p>형법('20. 5. 19. 시행)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 미성년자의제강간 연령 상향(13세 -> 16세) - 성폭력 예비, 음모 신설 	

▶ **성폭력 발생 시 도움요청 연락처**

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

☑ **건강한 사회를 위한 양성평등 숙지하기**

1. 양성평등이란 남녀가 동등한 사회적 조건과 지위, 권리, 의무를 가지고 어느 한쪽 성에 대하여 부정적인 감정이나 고정관념, 차별적인 태도를 가지지 않는 것을 말함
2. 방학기간 중 양성평등 의미를 생각해보고 가정에서 집안 살림을 '남녀 구분없이' 분담하여 실천해보기
3. 드라마, 영화를 가족과 함께 보며 영상 속 양성평등의 적절한 사례, 부적절한 사례를 찾아 대화해보기
4. '여자니까, 남자니까' 라는 이유로 가족에게 성적 고정관념이 반영되는 언행이나 행동을 하지 않기

약물 오·남용 및 흡연예방

☑ **청소년기의 약물(술, 담배, 커피, 흡입제 등) 유해성**

- 성인보다 피해가 크고, 중독에 빠질 확률도 훨씬 높음
- 방학 중에 자녀들의 행동과 관심사를 관찰하고, 대화의 시간 가지기
- 부모님이 흡연을 하는 경우라면 강한 의지로 금연을 실천하는 모습을 보여주기 (금연가정의 자녀들은 나중에 흡연할 확률이 낮음)
- 자녀들이 있는 장소에서 담배를 피우지 않고, 간접 흡연의 피해를 최소화하기

☑ **마약류 예방** - 약물사용이 자신의 건강은 물론 친구, 가족에게 피해를 준다는 사실을 자녀에게 설명하고, 절대로 마약을 사용해서는 안되며, 누군가가 약물을 권할 때 단호하게 거절하도록 연습시켜 주세요.

“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!

도와주세요!

 **112, 117**

 **1899-0893**

- ✓ 마약류 신고
- ✓ 약물 오남용 예방 상담
- ✓ 마약 예방 교육

폭염대비 건강수칙 안내

건강한 여름나기



물은 자주 마시고!



항상 시원하게!



휴식은 충분하게!



매일 기온 확인하기!

<코로나19 상황에서의 온열질환 예방하기>

- 실외에서 사람 간 2m 거리두기 가능하다면 마스크 벗기
- 냉방기구 사용할 때 최소 2시간 마다 환기하기
- * 바람의 세기를 낮추고, 사람의 몸에 직접 닿지 않게 하기

온열질환 응급조치



- 고열
- 피부는 축축(땀이 많이 남)하거나 건조(뜨거움)
- 빠른 맥박과 호흡
- 두통
- 피로감과 근육경련



이런 분들 조심하세요!



고령자 및 독거노인



야외근로자



만성질환자
(고혈압, 심장병, 당뇨, 뇌졸중 등)



어린이

장출혈성대장균감염증 예방 안내

장출혈성대장균감염증



전파경로 오염된 음식* 과 물을 통해 전파 가능

*덜익힌 소고기, 충분히 세척되지 않은 야채, 살균되지 않은 우유 등

증상 무증상감염, 발열, 구토, 복통, 수양성 설사 및 혈변 등

* 환자의 약 10%에서 일명 '햄버거병'이라고 알려진 용혈성요독증후군 발생 가능

예방 올바른 손씻기, 반드시 끓인 물 마시기, 음식 충분히 익혀먹기

(특히 소고기는 중심온도 72℃ 이상에서 익혀먹기)

올바른 손씻기

감염병으로부터 건강을 지키는 첫걸음

올바른 손씻기 6단계



손바닥

손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



손가락 사이

손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 주세요



손등

손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



두 손 모아

손가락을 마주잡고 문질러 주세요



엄지손가락

엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 주세요



손톱 밑

손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문질러 손톱 밑을 깨끗하게 하세요

2023. 7. 25.

익 산 가 온 초 등 학 교 장