

본격적인 무더위와 장마가 시작되었습니다. 또한 7-8월은 방학이 있는 기간이기도 하지요. 평소 몸에 이상이 있거나 정기검진이 필요한 학생은 적절한 진료를 받고, 규칙적인 생활과 운동으로 건강한 여름을 보내시기 바랍니다.

여름방학동안 건강 점검하기

✱ 시력이 어느 한쪽이라도 0.7 이하인 학생은 안과를 방문하여 적절한 조치를 취해 주시고, 안경을 쓰고 있는 학생은 6개월마다 정기검진을 받아 정확한 교정을 하도록 합니다.

✱ 방학 중 충치(치아우식증) 치료나 치아홈메우기를 해주시고, 치아교정이 필요한 학생은 치과에서 상담을 받아 보시길 권합니다.

✱ 체중 관리가 필요한 학생은 방학 중 규칙적인 운동과 식사 등으로 체중 관리에 더욱 신경 써 주십시오.

✱ 반복되는 증상이나 통증(두통, 복통 등) 및 잦은 보건실 방문으로 병원검진이 필요한 학생은 방학 때 꼭 병원에서 정밀검진을 받아 보시기 바랍니다.

방학 중 코로나19 예방 방역 수칙 안내

건강상태 자가진단 참여 안내

- ▶ 2021.7.16.까지 자가진단 참여
- ▶ 방학 중(2021.7.17.~8.12) 일시적 중단
- ▶ 개학 일주일 전부터 재개(2021.8.13.)

방학 중 진단검사 시, 학교에 알려주세요



증상이 의심되면, 보호자와 함께
관할보건소, 1339 콜센터에
상담하고 검사를 받아보세요.

01 학생 및 교직원이 코로나19 검사를 받는 경우

02 학생 및 교직원이 확진자이거나 접촉자인 경우

03 학생 및 교직원의 동거가족이 접촉자로 코로나19 검사를 받는 경우

주말,공휴일, 방학 관계 없이 **즉시**
학교(담임)에 알려주세요!



온열 질환 예방

1. 정의

- 열에 장시간 노출될 경우 발생하는 질환입니다.
- 온열 질환은 두통, 어지럼, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상이 나타납니다.
- 온열에 취약한 대상자 : 노인, 어린이, 심뇌혈관 질환자, 고·저혈압 환자, 당뇨병 환자, 신장 질환자

2. 분류

구분	주요 특성
열사병 (Heat stroke)	<ul style="list-style-type: none"> 고열(>40℃) 건조하고 뜨거운 피부(땀이 나는 경우도 있음) 의식을 잃을 수 있음(중추신경 이상) * 신속한 조치를 취하지 않으면 사망에 이를 수 있음
열탈진 (Heat exhaustion)	<ul style="list-style-type: none"> 땀을 많이 흘림(<40℃) 힘이 없고 극심한 피로(탈수 및 전해질 소실) 창백함, 근육경련
열경련 (Heat cramp)	<ul style="list-style-type: none"> 근육경련(어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락)
열실신 (Heat syncope)	<ul style="list-style-type: none"> 어지럼 일시적으로 의식을 잃음(뇌허혈 상태)
열부종 (Heat edema)	<ul style="list-style-type: none"> 손, 발이나 발목이 부음
기타	<ul style="list-style-type: none"> 기타 열 및 빛의 영향 상세불명의 열 및 빛의 영향

3. 온열질환 예방

1) 폭염 대비 건강 수칙 세 가지

① 물을 자주 마십니다.

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물을 자주 마십니다.
- 신장 질환자는 의사와 상담 후 섭취합니다.

② 시원하게 지냅니다.

- 샤워를 자주 합니다.
- 혈렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷을 입습니다.
- 외출 시 양산이나 모자 등으로 햇볕을 차단합니다.

③ 더운 시간대에는 휴식합니다.

- 낮 12시부터 오후 5시까지 가장 더운 시간대에 휴식을 취합니다.
- 날씨가 갑자기 더워질 경우, 건강상태를 살피며 활동 강도를 조절합니다.

2) 온열 질환 응급조치 이렇게 하세요!

2021.05.13.

질병관리청

온열질환 응급조치 이렇게 하세요!

의식이 있는 경우

- 시원한 장소로 이동
- 옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함
- 수분섭취
- 개선되지 않을 경우 119 구급대 요청

의식이 없는 경우

- 119 구급대 요청
- 시원한 장소로 이동
- 옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함
- * 의식이 없을 때 음료를 마시게 하면 질식의 위험이 있으니 주의

성희롱·성폭력 없는 건강한 여름 보내기

- 부모님께서 자녀가 자주 다니는 곳을 가보시고, 오가는 동안 외진 곳이나 주변에 위험한 요소는 없는지 꼭 살펴주시기 바랍니다.
- 자녀가 외출을 할 때, **행선지와 동행인을 꼭 이야기하도록 하고, 파악해** 주세요.
- **방학 동안에도 학원 등을 오가는 동안 혼자 다니게 하지 말고 짝을 만들어 함께 다니도록** 해주세요.
- 피서지에서는 개인행동을 하지 않고 **꼭 어른과 함께** 행동하도록 해주세요.
- 직장일로 자녀를 혼자 두실 경우, 언제든지 자녀가 도움을 요청할 수 있는 연락처를 메모해 주세요.
- 카메라, 스마트폰 렌즈 등 반짝임이 느껴지면, **몰래 카메라 여부를** 확인하세요.
- 불편한 성적인 접촉이나 상황에 직면했을 때는 **거부의사**를 표시합니다.
- 민박, 펜션 등 피서지 숙박지 문단속을 철저히 합니다.
- 모르는 사람과 대화를 나눴거나 호의를 베풀어줘 감사하다며 음료수나 음식 등을 권할 경우 정중히 사양합니다.
- 평소 112 웹을 내려 받거나 SOS 국민 안심서비스에 가입해 둡니다.



안전한 물놀이 수칙

- 물놀이는 반드시 부모님과 함께 하고, 안전요원이 있는 곳에서 하도록 합니다.
- 음식을 먹은 직후에는 물에 들어가지 않습니다.
- 물속에 들어가기 전 **반드시 준비운동**을 합니다.
심장에서 먼 곳부터 물을 묻히기 (팔→ 다리→ 몸통 순)
- 물속에서 심한 장난을 치지 않고, 너무 깊은 곳이나 위험한 곳에는 절대로 들어가지 않습니다.
- 만약에 사고가 났을 때, 물에 빠진 사람을 발견하면 119에 연락 및 주위에 소리쳐 알리고, 무모한 직접 구조보다는 장대, 튜브 등을 이용한 간접구조를 합니다.
- 눈병이나 피부병에 걸리지 않도록 수영한 후에는 몸을 깨끗이 씻습니다.



휴가지에서 필요한 간단한 응급처치

1. **찰과상 열상(외상)** - 상처부위를 깨끗이 씻고 포비돈으로 소독 한다. 심한 찰과상은 붕대로 감아줍니다.
2. **벌에 쏘였을 때** - 벌침을 제거한 후 얼음으로 쏘인 부위를 찜질한 후 약(버루리 등)을 발라줍니다.
3. **일사병(얼굴에 열이 올라 빨갛다)** - 상체를 높여주고 서늘한 곳으로 옮겨 이온음료를 먹고 충분히 쉬게 합니다.
4. **벌레가 귀에 들어갔을 때** - 손전등으로 귀속을 비추어 빠져나오게 하거나 병원치료를 받습니다.
5. **빠였을 때** - 뺨 부분을 높이 올린 후 얼음이나 찬수건 등으로 찜질해주고 가능한 움직이지 않고 병원치료를 받습니다.
6. **골절** - 응급처치가 능숙하지 않으면 손을 대지 않고, 부목이나 압박 붕대로 고정시킨 후 병원으로 옮깁니다.
7. **타박상** - 피하조직의 혈관이 터져 멍이든 상태로 2-3일 정도 얼음으로 그 후는 따뜻한 물로 찜질해줍니다.
8. **화상** - 차가운 물에 10분 이상 담근다. 간장, 소주, 된장 등을 화상부위에 바르는 것은 2차 감염을 일으킬 수 있으므로 **절대 금**합니다. 화상 정도가 심하거나 부위가 넓으면 병원을 방문합니다.



신종 액상형 전자담배

1. **줄(JUUL)이란?**
액상형 전자담배의 한 종류로 미국 중·고등학생 사이에서 선풍적인 인기를 얻고 있는 담배 제품이 국내에 출시되었습니다. USB모양을 가진 신종 액상형 전자담배로, 샤프심통 크기로 한 손에 잡히는 혹은 한 손 안에 숨길 수 있는 작은 크기가 특징입니다.
망고, 민트 등 여러 가지 맛을 추가하여 청소년을 유혹합니다.
2. 담배가 청소년에게 미치는 영향은?
줄 등 신종 액상형 전자담배도 담배입니다.
담배제품에는 다량의 니코틴이 들어있으며 이는 성장기 두뇌발달에 영향을 줄 수 있습니다.
3. **부모님 이렇게 지도해주세요!**
줄을 포함한 다양한 형태의 전자담배가 청소년에게 미치는 유해성에 대해 인지하기
아이들과 함께 담배 사용의 해악에 대해 같이 이야기 함으로써 아이들에게 금연의 중요성을 교육하기

대화가 넘치는 가족!!



방학 동안에는 더욱 자녀들의 행동과 관심사를 관찰하시고, 방학을 이용하여 자녀들과 자주 많은 대화를 가지시기 바랍니다.

♣ **즐겁고 건강한 여름방학 보내세요^^**

2021. 07. 16.

군 산 자 양 중 학 교 장

