



원평 가정통신
2023. 7. 7.

☎교무실 543-0811

☎행정실 543-0812

☎교장실 544-0811

FAX.543-3940

<http://jb-wonpyong.es.kr>

어느덧 7월입니다.

7월은 무더위와 장마로 인해 기온과 습도가 높아 체력적, 정신적으로 지치기 쉽고, 또한, 물놀이 안전사고와 식품매개 감염병의 위험이 커지는 계절입니다. 규칙적인 운동이나 고른 영양을 섭취할 수 있도록 생활하며 즐겁고 건강한 여름을 보내시길 바랍니다.



건강한 여름-온열질환예방



폭염대비 건강수칙 3가지



물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로, 자주 수분 섭취하기
- 신장질환자는 의사와상담 후 섭취



시원하게 지내기

- 샤워 자주 하기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자)
- 혈령하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기



더운 시간대에는 휴식하기

- 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 휴식 취하기
- 갑자기 날씨가 더워질 경우, 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

모기에 물리지 않기

- ① 집 주변 고여 있는 물 없애기
- 화분받침, 페타이어, 인공용기 등 고인물 제거
- ② 짙은 향수나 화장품 사용 자제
- ③ 야외활동 시 밝은 색의 긴 옷 착용
- ④ 모기퇴치제 올바르게 사용하기
- ⑤ 과도한 음주 자제하기
- ⑥ 야외활동 후 반드시 샤워하고 땀 제거하기
- ⑦ 잠들기 전, 집안 점검하기
- 모기 살충제, 모기향 등 사용 후 반드시 환기
- 구멍난 방충망 확인 및 모기장 사용

장마철 건강관리는 이렇게~

- ▶ 물은 반드시 끓여 먹는다.
- ▶ 음식물은 한 번에 먹을 만큼만 요리하고 되도록 남기지 않는다.
- ▶ 남은 음식물은 5도 이하 또는 60도 이상 고온에서 살균 뒤 보관한다.
- ▶ 칼, 도마, 행주, 식기 등의 위생관리에 주의한다.
- ▶ 손 씻기와 치솔질을 자주 한다.
- ▶ 실내 환기를 자주 한다.
- ▶ 습기가 너무 심하면 곰팡이가 피지 않도록 난방기를 이용해 습기를 없앤다
- ▶ 장마철 안전사고에 미리미리 대비하고 위험한 곳은 가급적 피해야 한다.
- ▶ 흐린 날씨가 길어지면 우울해질 수 있으므로 긍정적인 생각과 즐거운 마음으로 생활한다.



월별	주의할 점	건강실천사항
7월	콜레라, 장티푸스 등 수인성 질환	<ul style="list-style-type: none"> * 화장실 이용 후 반드시 손을 씻는 등 개인위생 관리 철저 * 음식은 꼭 익혀 먹기
	열사병	<ul style="list-style-type: none"> * 한 낮 뜨거운 더위는 피하고 충분한 수분섭취
8월	유행성각결막염, 급성출혈성결막염	<ul style="list-style-type: none"> * 손씻기 등 개인위생관리 철저 * 질병유행시 가급적 사람이 많은 곳 피하기
	말라리아, 일본뇌염	<ul style="list-style-type: none"> * 모기에 물리지 않도록 주의

여름방학 성폭력예방을 위해

- 01 학원이나 학교를 오가는 동안 혼자 다니지 않고 짝을 만들어 함께 다녀요
- 02 학원이나 학교 활동 후 운동장이나 놀이터에서 혼자 놀지 말고 즉시 귀가하기.
- 03 피서지에서는 혼자 다니지 말고 꼭 보호자와 함께 다니기
- 04 집에 자녀를 혼자 두실 경우, 언제든지 자녀가 도움 요청 할 수 있는 연락처를 메모해 주세요.

마약류 범죄 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', '살빼는 약'으로 알려진 '식욕억제제'

✓ 어린이나 청소년에게는 처방해선 안돼요!
부작용 #우울감 #환시 #환청 #자해 #구토 등



③ 파스같이 보이지만, 마약류예요! '펜타닐패치'

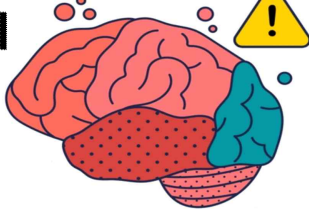
✓ 마약성 진통제로 말기암 환자 등 극심한 고통에만 처방받을 수 있어요!
부작용 #근육강직 #호흡억제 #과민성 #졸음 등

④ 수면제로 많이 알려진 '졸피뎀'

✓ 성인 불면증 단기 치료에만 사용할 수 있어요!
부작용 #건망증 #어지러움 #환각 #초조 #설사 등

성장기 청소년은 성인보다 적은 양으로도
단기간에 뇌의 손상정도가 심해!

중독은 청소년에게 더 치명적이다?



자녀가 마약에 노출 될 수있는 상황은?



① 해외여행 시 주의!

우리 국민이 해외에서 마약류를 사용해도
국내법 위반으로 처벌받을 수 있습니다!



② 친구의 권유(인터넷 구매, 처방 등) 주의!

처방전 없이 구입한 약은 함부로 복용하지 마세요!
온라인으로 약물을 판매·구매하는 것만으로도
법적 처벌 대상이 될 수 있습니다!



③ 가족이 처방받은 약 등 주의!

다른 사람이 처방 받은 약을 먹어서는 안 됩니다!
성인이 복용하는 약은 자녀에게 치명적일 수 있어요!

자녀에게 이런 문제가 생긴다면?



① 생활태도 변화

의욕 저하·수면 부족·
운동 부족 호소



② 성격 변화

예민해지거나
폭력적



③ 약물 사용

뚜렷한 증상 없이
약 복용이 잦은 경우



전화 주세요! 전문 상담사가 직접 찾아가는 상담을 제공합니다!

한국마약퇴치운동본부 청소년 전문 상담전화

한국마약퇴치운동본부 대표전화 1899-0893

나의 성인지각수성은?

전라북도교육청에서는 교육공동체의 성인지각수성 증진 및 올바른 성 가치관 형성을 돕기 위해 '2023년 성인지각수성 진단검사'를 실시하고 있어요. 관심 있는 학생과 보호자(학부모)님은 참여바랍니다.

■ 성인지각수성진단검사 운영 ■

- (기간) 2023년 7. ~ 10.
- (대상) 학생, 교직원, 보호자(학부모) 등
- 학생: 초 4학년~고 3학년 대상
- (검사문항)
- 초등학생(4~6학년) 12문항 12문항
- 교직원 및 보호자 12문항,
- (참여방법)
- 인터넷주소(URL) 또는 QR코드를 통해
자가진단시스템에 접속하여 개인 참여

방법	URL	QR 코드
자가진단 개별접속	http://jbe.pms.or.kr/	

- 검사는 익명성을 보장하며 결과는 개별적으로 확인 가능함
- 진단검사를 통해 자신의 성인지각수성 자가점검의 기회를 가져볼 수 있음
- ※ 응답완료 후 3단계 평가결과 (훌륭해요!/좋아요!/노력이 필요해요!)과 해설보기 즉시 제공

“방학동안 건강상태 점검” 하기

- ✓ 평소 아픈거나 반복되는 증상(두통, 어지러움)이 있는 학생은 병원을 방문하여 건강검진하기
- ✓ 치아우식증 치료, 치아홈 메우기 등 치아 관리하기. 특히 4학년 학생들은 '2023 구강진료지원사업'을 통해 치과진료 받기
- ✓ 시력이 0.7이하인 학생들도 안과검진을 받아보기

퀴즈문제

Q. 빈칸에 들어갈 단어를 적어주세요

- 은 중추신경계에 작용하여 인체에 심각한 위해가 있다고 인정되는 약물로 대마, 합정신성 의약품 등을 포함한다.
- 은 더운 여름철에 뜨거운 더위에서 발생할 수 있는 질환으로 충분한 수분섭취와 더위를 피해 휴식해야 예방할 수 있다.

7.14(금)까지 보건실 운동장에

응모권

학년

이름()

정답

1. ()

2. ()