

정읍중通信

교무실

535-4374

fax

535-4373

정읍중학교

2021-07-16

여름방학 중 건강 관리

1. 건강점검 계획 세우기!

학교에서 실시 한 검사 결과 이상이 있었으나 아직 병원에 못 갔나요? 자주 아프거나 불편한 곳이 있었나요? 그렇다면 여름방학을 이용하여 진료를 받아보세요. 방학 전에 미리 계획을 세워도 좋을 것 같습니다.

◆ 건강검진 결과: 건강검진 결과 추후 관리가 필요한 경우 검사 등 정확한 진단 및 치료를 받도록 합니다.

◇ 소변검사: 장혈, 요단백, 뇨당이 검출되어 의심되는 경우 병원에 방문하여 검사를 받도록 합니다.

◇ 시력검사: 한쪽 눈이라도 0.7이하인 경우 안과 검진을 받고, 안경 착용 학생은 시력조절이 필요한 경우 적절한 조치를 합니다.

◇ 혈액검사: 콜레스테롤 등

◇ 비염·축농증·편도선염·중이염 등이 있는 학생은 이비인후과를 방문하여 치료하도록 합니다.

◇ 비만탈출과 적정체중 유지를 위해 올바른 식이와 규칙적인 운동을 적극적으로 합니다.

◇ 반복되는 증상이나 통증(두통, 복통 등) 이 있었던 학생은 방학 때 병원에서 진료 받아 보세요.

◆ 구강검진 결과: 충치 치료, 요교정, 치석 제거, 치아교정, 치주 질환 등 필요한 경우 치과에서 치료 및 필요한 구강 관리를 합니다.

2.. 여름철 건강관리 수칙

가. 수분을 잡아라

- 야외활동이 많은 경우, 땀이 많이 난 경우 충분한 양의 수분 섭취, 얼음물보다는 미지근한 물 섭취

나. 청결하도록 더 노력하자

- 외출 후 손 깨끗이 씻기

다. 일광화상을 입었다면 찬물 찜질

- 차가운 우유나 찬물로 찜질

라. 일사병을 조심하자

- 운동할 때 시간마다 물 1~2잔, 챙 넓은 모자와 선글라스 착용

마. 꼼꼼히 자외선 차단

- 오전 11시~ 오후 3시까지 자외선이 가장 강하므로 자외선 차단제 사용 (2~3시간마다 덧바르기)

바. 열대야 극복하기

- 실내온도는 항상 26~28℃ 유지, 취침 전 과식 피하기, 따뜻한 물로 목욕

사. 찬 음식이나 자극적인 음식은 삼가자

- 체온에 민감한 장의 기능이 떨어져서 설사를 유발

아. 비타민과 단백질을 챙기자

- 열량 보충으로 단백질, 과일 채소 등 비타민 충분히 섭취

자. 물, 음식은 끓이거나 익혀 먹고, 가급적 날 음식을 피하고 익혀 먹을 것

차. 모기 활동 시간에 야외활동을 자제합니다. 야간에 야외활동 시 모기에 물리지 않도록 주의하고, 긴팔, 긴바지를 착용하도록 합니다.

카. 흡연하지 않도록 합니다. 코로나 시대 흡연자는 증증으로 발전할 가능성이 높습니다.

타. 청소년기의 음주는 특히 해롭습니다. (기억력, 사고력 등 인지능력 저하, 심리적, 신체적 부정적 경험 등)

3. 코로나 19 예방 수칙 !

- 가. 언제 어디서든 마스크 쓰기, 수시로 손 씻기
- 나. 개인 간 거리두기
- 다. 의심 증상이 있거나 감염이 우려되면 빨리 검사받기
- 라. 밀폐시설, 밀집 장소 안돼요.(노래방, Pc방 등)
- 마. 지정된 장소에서 음식은 조용히 먹기
- 바. 코로나19 의심 증상으로 검사 중인 경우(동거인 포함), 코로나19 확진자(동거인 포함), 보건당국자가격리통보자(동거인 포함), 방학 중에도 담임교사에게 반드시 연락★★
- 사. 학생건강상태 자가진단 실시: 개학 3일 전부터 교육 실시하고 의심 증상 시 등교중지 후 담임교사에게 연락 ★★

4. 성폭력 피해자, 가해자가 되지 않기 위해 할 일

가. 성폭력 피해자가 되지 않기 위해 할 일

- 내가 원치 않을 때는 망설이지 말고 '아니오' 라고 분명하게 말한 후 곧바로 행동으로 옮긴다.
- 거절할 때는 웃거나 미소 짓지 말고 원치 않는다는 것을 분명히 의사 표현을 한다.
- 성행동에 대한 거절은 상대를 무시하거나 거절한 것이 아닌 나의 성적 권리를 주장하는 것이므로 미안해하거나 괴로워하지 않는다.
- 위험 상황에 대해 예측해보고 이에 대한 대처법을 미리 연습해 둔다.

나. 성폭력 가해자가 되지 않기 위해 할 일

- 행동하기 전에 내 가족이라면 어떤 기분이 들까 생각해 본다.
- 성 충동을 느끼는 것은 자연스러운 일이지만 자제하고 조절할 수 있다는 것을 잊지 않는다.
- 내가 원한다면 상대방도 원할 것이라고 생각하지 않는다.
- 상대방이 '아니오' 라고 하면 정말 '아니오' 로 받아들인다.
- 상대방이 침묵하거나 반대하지 않는다고 해서 '예' 로 혼동하지 않는다.

5. 비 만 예 방

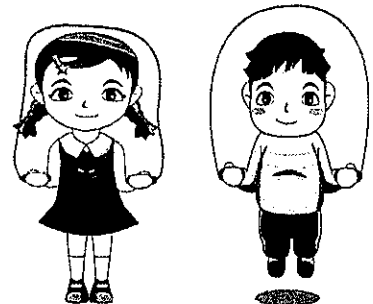
비만은 여러 가지 병의 원인이 됩니다. 비만인 경우는 체중을 줄이고, 정상인 경우는 비만이 되지 않도록 가족이 함께 노력해야 합니다.

가. 식사는 이렇게 !

- 아이스크림, 패스트푸드, 청량음료, 과자 등을 먹지 않아요.
- 밥은 조금 부족하다 싶게 2/3공기만 먹어요.
- 밥은 굵지 말고 천천히 꼭꼭 씹어 먹어요.
- 저녁 8시 이후에는 아무것도 먹지 않는다.(야식 금지)

나. 운동은 이렇게 !

- 가능한 많이 뛰어놀고 움직이자.
- 숨이 찰 정도로 운동한다.
- 평소에 계단을 이용하고 많이 걸어요.
- 기억하자! 3·3·3 = 일주일에 3번 이상, 한번에 30분 이상, 3개월 이상 계속 운동하기



2021. 7. 16.

정 읍 중 학교 장

