



“미래사회 역량을 갖춘 능동적이고 창의적인 인재육성”

# 가정통신문

발송일 2024. 05. 03.  
발송처 군산진포중학교  
문의전화 462-3206

제 목

2024년 5월 보건소식지



감염병  
예방

## 코로나19 위기단계 조정

5월 1일(수)부터 **코로나19 감염병 위기경보 단계**가 (현재) '경계' → (변경)"**관심**"단계로 조정됩니다.  
코로나19는 현재 **4급 법정 감염병**으로 인플루엔자(독감)과 같은 급입니다.  
마스크 착용 및 확진자 격리 등이 모두 권고사항으로 변경되었지만,  
나와 우리의 건강을 위해 증상이 있는 경우에는 **마스크 착용 및 등교중지** 등을 적극 권고합니다.

알아두면 쓸모있는 코로나19 예방법



손 씻기

(흐르는 물에 비누로 30초 이상)



기침예절 지키기

(코와 입을 가리고 기침하기)



나와 우리의 건강을 위해  
**꼭!** 지켜주세요.



마스크 착용

(증상이 있을 땐 꼭!)



충분한 영양섭취, 수면

(잘먹고 잘자고 잘쉬기)

코로나19에 확진된 경우  
의사의 소견 또는  
주요 증상(발열, 인후통,  
기침 등)이 모두 관찰야  
지면 등교를 해주세요!  
(우리 학교는 3일까지 인정)

부득이한 이유로 증상이  
남아있을 때 등교하는 경우,  
마스크 착용, 손씻기 등  
감염병예방수칙을  
지켜주세요!

이달의  
기념일

# 세계 금연의 날



매년 5월 31일은 세계보건기구(WHO)가 지정한 **세계 금연의 날**입니다.  
이 날은 흡연과 건강문제를 생각하는 날로, 흡연이 개인과 공공의 건강에 미치는 부정적인 영향에 대해 세계적인 관심을 촉구하고자 정해졌습니다.



"The World No Tobacco Day"

5월 마지막 주는  
약물 오남용 예방주간입니다.  
흡연예방 및 약물 오남용 예방을  
위한 활동들이 계획되어 있으니,  
많이 참여해주세요~

## 담배 속 화학물질

- 약 4000여종의 화학물질 중 대표 유해 성분 3가지!

1. **니코틴**: 강한 중독성 가짐, 금단증상을 일으킴
2. **타르**: 끈적끈적한 점액물질, 발암물질 포함
3. **일산화탄소**: 산소운반기능 저하, 뇌기능 저하

## NO smoking area



국민건강증진법 제9조 제4항의 규정에 의거, 학교 전체가  
**금연구역**입니다. (학교 운동장 포함)

2024년 8월 17일부터 학교 시설의 경계선으로부터 30미터  
이내의 구역 또한 **금연구역**으로 지정됩니다.

금연구역에서 흡연하는 경우 **10만원 이하의 과태료**가 부과됩니다.

(국민건강증진법 제34조)



출처: YBM 보건 교과서

흡연  
예방교육

# 담배없는 우리학교

Q. 어른이 된 후 담배를 피우는 건  
괜찮지 않을까요?

A. 어른이 되어서도 담배를 피우는 건 안됩니다.  
흡연은 호흡기계, 순환기계 질환과 각종 암의  
주된 원인이며, 이러한 담배의 유해성과  
중독성은 남녀노소 누구에게나 해당됩니다.  
흡연해도 괜찮은 나이는 없습니다.



Q. 전자담배는 일반담배보다  
덜 해로운거 맞죠?

A. 아니요.  
전자담배를 포함해 어떤 형태의 담배든지  
건강에 해롭습니다.  
전자담배에도 독성물질과 발암물질이  
포함되어 있습니다.  
또한, 전자담배는 비흡연자와 학생들의  
담배에 대한 접근성을 높여주고, 호기심을  
자극하며, 담배의 유해성을 잊게 하기  
때문에 오히려 더 위험할 수 있습니다.



대화에 주의가 필요한 방입니다.



출처: 서울시 교육청 블로그 "생활정보 쏙쏙"

1학년

# 학생건강검진



5월 11일(토) 군산의료원 단체검진 예정

## 방문주의사항



마스크 착용하기



지퍼, 단추 있는 옷 금지  
(겉옷 입을 경우 면티 필수)



여학생: 스포츠브라 착용  
긴머리 높게 묶고 방문



비만학생 8시간 금식



양치질 필수  
(구강검진 예정)



안경 착용 학생은  
당일 안경 착용

\* 귀중품 들고오지 않기 \*  
분실 본인 책임

## 검진시간

|    |                  |
|----|------------------|
| 1반 | 8시부터 8시 20분까지 방문 |
| 2반 | 8시 40분까지 방문      |
| 3반 | 9시 00분까지 방문      |
| 4반 | 9시 20분까지 방문      |
| 5반 | 9시 40분까지 방문      |
| 6반 | 10시 00분까지 방문     |
| 7반 | 10시 20분까지 방문     |
| 8반 | 10시 40분까지 방문     |

검진시간 단축을 위해 반별 시간을 나누었습니다.  
(다른 시간대 방문 가능하나 혼잡 예상됩니다.)  
늦을 경우 11:20까지 방문 바랍니다.

당일 미방문 학생은?  
5.21(화) 개교기념일 활용하여  
군산의료원, 동군산병원 검진

상세 내용: 가정통신문 QR 참고



건강  
상식

# 디지털 피로 증후군

디지털 피로 증후군은 PC나 스마트폰 등 디지털 기기를 장시간 사용한 후  
근골격계, 정신신경계, 안과계 등에서 나타나는 증상들을 의미하는 말입니다.  
대표적인 디지털 피로 증후군(VDT 증후군) 질환으로는 손목터널 증후군, 거북목 증후군,  
안구 건조증 등이 있습니다.

VDT 증후군은 디지털 기기 사용 시 잘못된 자세, 무리한 작업으로 인한 휴식부족,  
건조한 실내 환경 등으로 인해 발생합니다.

**VDT 증후군 증상**

어깨근육  
통증/요통증

요통

손저림  
(수근관증후군)

안구건조증

우울증

**VDT증후군 예방하는 생활습관**

20분 모니터를 본 뒤 20초는 휴식시간을 갖고  
먼 곳을 바라보기!

이동식 기기들의 모니터 글자 크기를 키우고  
멀쩡이 보기!

너무 밝지도 어둡지도 않게 화면 밝기를 조정하기!

컴퓨터나 이동식 기기 모니터가 눈높이보다  
약간 아래 있도록 하기!



체육대회를 위한 응급처치 상식!

건강  
상식

# 근골격계 응급처치

근육, 뼈, 관절 등의 근골격계는 일상생활에서 흔히 다치기 쉬운 부위입니다.  
특히, 신체활동이 많아지는 청소년기에는 근골격계 손상이 더욱 많이 발생합니다.  
근골격계 손상은 적절한 처치를 하지 않으면 다친 후 큰 장애가 남을 수 있어  
**응급처치 방법**을 잘 알아두는 것이 중요합니다.



타박상(부딪혔을 때)

피부 밑으로 출혈이 생겨  
멍이 든 상태



염좌(삔끗했을 때)

인대나 주변 조직이  
늘어나거나 일부 찢어진 상태



골절(부러졌을 때)

뼈에 금이 가거나 부러진 상태

응급처치 방법!!



Rest - 휴식



Ice - 냉찜질



Compression  
- 압박고정



Elevation  
- 상승(올리기)

출처: YBM 교과서

5월호

알쓸건잡



왜? 밥을 먹고나면 졸릴까?



음식물을 소화시키기 위해서는 혈액(피)이 필요해요.

밥을 먹고나면 '위'에 있는 음식물을 소화시키기 위해

혈액(피)이 위장으로 가게돼요.

그럼, '뇌'로 가는 혈액(피)과 산소가 부족해지기 때문에

졸린거랍니다. 또, 음식을 먹은 뒤 에너지를

저장하기 위해 '부교감신경'이 우리의 몸을 편안하게

만들면서 잠이오고 졸리게 되죠!



더 많은 내용이 궁금하다면? (호기심딱지 "밥먹고 꾸벅꾸벅, 식곤증!")



5월의 약속 하나!

점심을 먹고나서 가볍게 산책 해보기!(뛰지말고 걷기!)



2024. 5. 3.

군산진포중학교장(직인생략)