



“미래사회 역량을 갖춘 능동적이고 창의적인 인재육성”

가정통신문

발송일 2024. 07. 02.

발송처 군산진포중학교

문의전화 462-3206

제 목

2024년 7·8월 보건소식지

진포중학교 보건실 

7·8월 보건소식지



본	격	적	인		여	름	이		시	작	됩니다	.
건	강	한		여	름	을		보	내	보	시다	~ !!

감염병
예방

여름철 말라리아 예방

여름철 기온이 올라가면서 모기가 활동하기 시작하고 있습니다.
그 모기로 인해서 우리가 '말라리아'에 걸릴 수 있다는 사실을 아시나요?
우리나라는 말라리아 발생 국가이므로, 이에 대해 바로 알고 예방하는 것이 중요합니다.

“

말라리아란? 말라리아 원충에 감염된 모기에 의해 발생하는 감염병입니다.

말라리아를 일으키는 모기가 피를 빨아 먹을 때, 말라리아 원충이 사람의 몸으로 들어와 감염됩니다.

48시간 간격으로
반복

주요 증상



두통



설사



구토

예방법



모기가 주로 활동하는
해가 진 이후에는
야외 활동을 제한



야외활동을 한다면
밝은 색 긴 옷 입기



모기 기피제
사용하기



방충망 점검하고
모기장 사용하기

”

여름철 건강관리

무더운 날씨에 몸과 마음이 쉽게 지치는 시기입니다.
이 시기에 더위에 **몸이 지치고 면역력이 저하되어 각종 감염병 및 탈수, 온열질환**이
초래될 수 있습니다. 날씨가 더운만큼 더욱 자신의 건강상태에 관심을 가지고
건강관리를 하여야 합니다.

“



건강하게 여름 보내는 방법!



충분한 수분 섭취



냉장과 보관 음식 확인하기



일사병 조심, 햇볕 강할 땐 외출 자제



외출 후 손 씻기



물은 끓이고 음식은 익혀먹기



냉방병 예방 - 실내온도 26~28도 유지

”

여름철 온열질환 예방

더운 여름 뜨거운 햇볕에 오래 서 있다보면 어지러운 느낌과 함께 눈 앞이 캄캄해지면서
쓰러지는 경우도 생깁니다. **과도한 더위에 몸의 체온조절중추가 마비되면 체온이 급격히
상승하면서 의식장애와 혼수상태를 유발합니다.**

온열질환은 방치하면 신체에 치명적인 결과 및 사망을 초래할 수도 있어 주의가 필요합니다.



온열질환? 열로 인해 발생하는 급성질환으로 뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통,
어지러움, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치 시에 생명이
위태로울 수 있는 질병으로 대표적으로는 **열사병과 열탈진**이 있습니다.

온열질환 응급조치!

2023. 5. 6. 질병관리청

온열질환 응급조치, 이렇게 하세요!

의식이 있는 경우	의식이 없는 경우
시원한 장소로 이동	119 구급대 요청
옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 함	시원한 장소로 이동
수분 섭취	옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 함
개선되지 않을 경우, 119 구급대 요청	병원으로 후송

폭염대비 건강수칙 3가지

2023. 5. 6. 질병관리청

폭염대비 건강수칙 3가지

- 1. 시원하게 지내기**
 - 샤워 자주 하기
 - 헐렁하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
 - 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자 등)
- 2. 물 자주 마시기**
 - 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
 - * 산음료는 적시에 섭취 후 섭취
- 3. 더운 시간대에는 활동 자제하기**
 - 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 6시)에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기
 - * 자신의 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

온라인 그루밍 예방교육

최근 SNS 사용이 활발해지면서, 아이들을 대상으로 한 온라인 그루밍 범죄가 발생하고 있습니다. **온라인 그루밍**이란 SNS, 채팅, 게임 등 온라인 공간을 매개로 아동/청소년과 친밀한 관계를 형성한 후 성적 욕망이나 수치심, 혐오감을 유발하는 대화를 하거나 성적인 행위를 하도록 유인/권유하는 행위입니다. SNS, 게임 등을 할 때에 이런 범죄에 넘어가지 않도록 주의하고 예방하는 것이 필요합니다.

“

온라인 그루밍이 발생하는 과정

네 이야기를 다 들어줄게

01 피해자에게 접근하여 대화를 나누며 **친밀한 관계** 형성 (취미, 관심사, 외로움 같은 취약점을 파악하여 신뢰를 쌓음)



02 선물을 주거나 고민상담을 해주며, 피해자를 고립시키고 이를 이용해 **성적인 행위나 촬영물을 요구**함

내 말대로 하지 않으면 주변에 알려겠다.



03 사진 및 영상 파일을 유출 및 알리겠다고 하며 자신의 말을 듣도록 요구 및 **협박**함

디지털성범죄피해자지원센터
02-735-8994

온라인 그루밍 예방법



온라인 상에 **개인정보 공개X** 모르는 사람이 보낸 링크, 파일 누르지 않기



이유없이 문화상품권, 기프트콘, 게임아이템 등을 주겠다고 하는 사람은 **경계하기**



온라인에서만 알게 된 사람이 부모님, 보호자에게 알리지 말고 따로 만나자고 한다면 **거절하고 즉시 믿음만한 어른에게 알리기**



누군가 성적인 사진이나 개인정보 등을 요구한다면 **신고하기!**

”

출처: 인천광역시 교육청 블로그 "디지털 성폭력 예방 가이드 03 - 디지털 성범죄 그루밍" / 인천디지털성범죄예방대응센터 카드뉴스

흡연 예방

3차 흡연 예방

3차흡연이란, 흡연 시 발생하는 유해물질이 흡연자의 몸, 옷, 가구 등에 묻은 뒤 다시 공기 중으로 배출되는 과정을 통해 담배의 독성 물질에 노출되는 것을 의미합니다. 이러한, 3차 흡연은 성인보다는 영유아나 어린이에게 노출될 위험이 큼니다. 성인에 비해 호흡기가 약하고 물건이나 손을 자주 입에 대기 때문이죠. 한 사람의 흡연이 가족 모두의 흡연이 되지 않도록 금연, 비흡연의 노력이 필요합니다.

“

3차 흡연의 피해

01 타르, 일산화탄소, 메탄 등의 총 250 여종의 화학물질에 노출!

02 세포와 DNA를 손상시키며, 천식 및 암 등을 유발할 수 있어요.

03 진공청소기, 물걸레질, 환기 등 일반적인 청소방법으로는 3차 흡연으로 배출된 물질을 제거할 수 없어요!

여기서 잠깐!



전자담배 간접흡연은 괜찮을까?

전자담배란, 니코틴 용액이나 연초 및 연초 고형물을 전자장치를 사용해 호흡기를 통해 체내에 흡입함으로써 흡연과 같은 효과를 낼 수 있도록 만든 **담배**입니다.



전자담배도 각종 유해물질이 담긴 에어로졸에 노출되기 때문에 건강에 **나쁜 영향**을 끼칠 수 있습니다. 특히, 담배연기라는 위험 인식 없이, 에어로졸은 눈에 띄지 않아 흡입사실도 모른 채 유해물질에 노출될 수 있습니다.

”

출처: 2021년 서울특별시 교육청 학교 흡연예방사업 카드뉴스 제 8호(9월호) / 연합뉴스 "카드뉴스" 내 가족도 위험한 3차 흡연, 어떻게 하죠?"

건강한 체중관리 - 걷는습관

앉아서 생활하는 시간이 많아지고, 스마트폰이나 컴퓨터 등의 사용 증가로 여가시간에 활동량이 줄어들고 있습니다.
걷는 습관은 여러 질병을 감소시키며 수면의 질 향상, 우울증 위험 감소, 정신건강 증진 등 많은 효과가 있습니다. 우리 함께 걸어볼까요?

“

바른 자세로 걸어야 효과 UP!!
올바른 걷기 방법!



일상생활 속 걷기 실천 TIP



대중교통 이용 시 1~2 정거장 미리 내려서 걷기

엘리베이터 보다는 계단 이용하기



걷기 친구 만들기 (걷기 동호회 등)

주 1~2회 주변 산책로 걷기(애완동물도 함께!)



더운 날씨, 곳은 날씨에는 실내에서 걷기

”

출처: 대한민국 정책브리핑 "새로운 일상, 걷기로 시작해요!"

7.8월호



모기에 물렸을 때는 어떻게 해야할까??



모기에 물리면 모기 침에서 나오는 '히루딘'이라는 독! 때문에 간지럽고 피부가 빨갛게 됩니다.



간지럽다고 모기에 물린 곳을 긁으면 피부가 더 간지럽게 되고, 상처가 생기게 됩니다.



모기에 물렸을 때는 긁지 말고, 흐르는 시원한 물에 깨끗하게 씻고 차가운 찜질을 하거나 모기물린 곳에 바를 수 있는 연고를 발라주세요!



더 많은 내용이 궁금하다면?(유튜브 호기심막지 "모기한테 물리면 긁지 마세요.")



7. 8월의 약속 하나!

집이나, 학교에서 엘리베이터 말고 계단 이용해보기!!



2024. 7. 2.

군산진포중학교장(직인생략)