



“미래사회 역량을 갖춘 능동적이고 창의적인 인재육성”

가정통신문

발송일 2025. 07. 03.
발송처 군산진포중학교
문의전화 462-3206

제 목

2025년 7·8월 보건소식지



감염병
예방

여름철 말라리아 예방

여름철 기온이 올라가면서 모기가 활동하기 시작하고 있습니다.
모기로 인해 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.

주요 증상



예방법



여름철 건강 관리

무더운 날씨에 몸과 마음이 쉽게 지치는 시기입니다.
기온이 높아지고 습도가 올라가며 수인성 및 식품매개 감염병 발생이 증가하고,
더위에 몸이 지치고 면역력이 저하되어 탈수, 온열질환 등이 초래될 수 있습니다.
날씨가 더운만큼 더욱 자신의 건강상태에 관심을 갖고 건강관리를 해야 합니다.

건강하게 여름을 보내는 방법!



충분한 수분섭취



냉장과 보관 음식 확인하기



햇볕 강할 땀 외출 자제



외출 후 손 씻기



물은 끓여먹고 음식은 익혀먹기



실내온도 26~28도 유지

온열질환 예방



더운 여름, 뜨거운 햇볕에 오래 서 있다보면 어지러운 느낌과 함께 눈 앞이 캄캄해지면서
쓰러지는 경우도 생깁니다. 과도한 더위에 우리 몸의 체온조절중추가 마비되면
체온이 급격히 상승하면서 의식장애와 혼수상태를 유발합니다.
온열질환은 방지하면 신체에 치명적인 결과 및 사망을 초래할수도 있어 주의가 필요합니다.

온열질환?

열로 인해 발생하는 급성질환으로 뜨거운 환경에 장시간 노출 시
두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치시에 생명이
위태로울 수 있는 질병입니다. 대표적으로는 열사병과 열탈진이 있습니다.

2023. 5. 8. 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 |

7/9

2023. 5. 8. 질병관리청

폭염대비 건강수칙 3가지

- 시원하게 지내기**
 - 샤워 자주 하기
 - 활동하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
 - 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자 등)
- 물 자주 마시기**
 - 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
 - * 산성질환자는 의사와 상담 후 섭취
- 더운 시간대에는 활동 자제하기**
 - 가장 더운 시간대(보통 12시~오후 5시)에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기
 - * 자신의 건강상태를 살펴며 활동강도 조절하기

8/9

온라인 그루밍 예방

온라인 그루밍이란 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.
SNS나 게임을 할 때에 이런 범죄에 넘어가지 않도록 주의하고 예방하는 것이 필요합니다.

온라인 그루밍이 발생하는 과정

- 1 대화를 나누며 친밀한 관계 형성
(취미, 관심사, 외로움 같은 취약점을 파악하여 신뢰 쌓음)
- 2 선물을 주거나, 고민상담을 해주면서 고립시키고 이를 이용해 성적인 행위나 촬영물을 요구함
- 3 사진(영상)파일을 유포 및 알리겠다고 하며 자신의 말을 들도록 요구, 협박함

온라인 그루밍이 예방법

- 온라인 상에 개인정보 공개 X
모르는 사람이 보낸 링크, 파일 누르지 않기
- 이유없이 문화상품권, 기프티콘, 게임아이템 등을 주겠다고 하는 사람은 경계하기
- 온라인에서 알게된 사람이 부모님에게 알리지 말고 따로 만나자고 한다면 거절, 즉시 믿을만한 어른에게 알리기
- 누군가 성적인 사진이나 개인정보를 요구한다면 신고하기!!

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

건강한 체중관리 (걷는습관)

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

바른 자세로 걸어야 효과 UP!

- 시선은 10~15m 전방 턱은 가슴쪽으로 살짝 당김
- 호흡은 자연스럽게 코로 들이마시고 입으로 내쉬기
- 몸은 곧게 세우고 어깨와 가슴을 펴기
- 팔은 앞뒤로 자연스럽게 흔들기, 팔꿈치는 L자 모양으로 자연스럽게 구부리기
- 손은 달걀을 쥐는 모양으로 가볍게 쥐기
- 다리는 실외자로 걸기, 무릎 사이가 스치는 듯한 느낌
- 보폭은 일정하게 유지하기, 발 뒤꿈치 → 발바닥 → 발가락 순으로 이동하기

일상생활 속 걷기 실천 TIP

- 대중교통 이용, 1~2 정거장 미리 내려서 걸기
- 엘리베이터 보다는 계단 이용하기
- 주 1~2회 주변 산책로 걸기 (애완동물도 함께!)
- 걷기 친구 만들기 (걷기 동호회 등)
- 더운 날씨, 굵은 날씨에는 실내에서 걸기

출처: 대한민국 정책브리핑 "새로운 일상, 걷기로 시작해요!"

음주
예방

청소년 음주 예방



2020년 여성가족부 조사에 따르면 우리나라 청소년의 11.6%가 최근 1개월간 술을 마셔본 경험이 있는 것으로 나타났습니다.

청소년이 음주를 하게 되는 경로로 가족을 포함한 성인의 권유, 호기심 등이 있습니다.

술은 세계보건기구(WHO)에서 지정한 1급 발암물질이며, 신체/심리/사회적으로 악영향을 끼치며 **청소년들은 술에 더욱 취약하기에 음주예방이 중요합니다.**

청소년기 음주의 위험성



적은 양의 술도 성인보다 청소년에게 더욱 해롭습니다.
성장이 청소년의 음주는 심장, 간, 장 등 주요 장기에 손상을 주며 성장호르몬 분비에 영향을 미쳐 발육 부진 등 성장장애를 초래합니다. 또한 학습능력을 저하시킵니다.



비행 행동의 '관문'이 될 수 있습니다.
청소년은 술과 함께 담배 등 다른 유해약물에 중독되기 쉬우며, 이는 교통, 폭행, 절도, 자살 등의 사고 원인이 됩니다.



청소년 음주는 **폭음**으로 이어질 수 있습니다.



청소년기 음주는 '성인기 알코올 중독'의 원인이 될 수 있습니다.

<음주예방 가이드>

내 아이의 음주예방, 부모님이 도와주세요!

- ✓ 청소년 자녀에게는 절대로 술을 권하지 않도록 합니다.
- ✓ 자녀가 술을 쉽게 접할 수 있도록 잘 보이지 않는 곳에 술을 보관합니다.
- ✓ 어린이·청소년이 함께 있는 자리에서 술을 마시지 않도록 합니다.
- ✓ 미디어에서 주류 광고와 조기 음주 시도 등을 유발할 수 있는 유익하지 않은 정보가 넘쳐나므로 자녀의 미디어 시청을 관찰하도록 합니다.



출처: 절주온 홈페이지 "가정 내 음주 폐해 예방 카드뉴스" / 한국청소년활동진흥원 홈페이지 "배달앱 청소년 주류 불법판매 예방 가이드_서울특별시"

흡연
예방

3차 흡연 예방



3차 흡연이란, 흡연 시 발생하는 유해물질이 흡연자의 몸, 옷, 가구 등에 묻은 뒤 다시 공기중으로 배출되는 과정을 통해 담배의 독성 물질에 노출되는 것을 의미합니다.

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

1 타르, 일산화탄소, 메탄 등의 **총 250여종의 화학물질에 노출!**



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



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



전자담배 간접흡연은 괜찮을까?



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

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



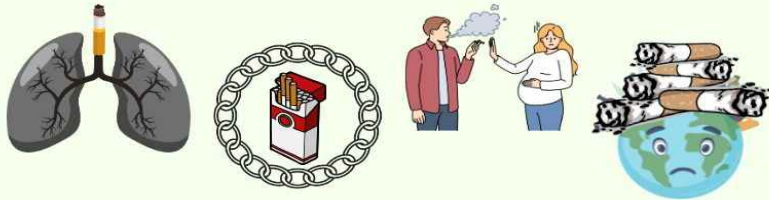
출처: 2021년 서울특별시 교육청 학교 흡연예방사업 카드뉴스 제 8호(9월호) / 연합뉴스 "카드뉴스" 내 가족도 위험한 3차 흡연, 어떻게 하죠?"

노담
소식지

알쓸노잡 7.8월호

흡연이 내게 미치는 영향?! Q

담배, 흡연이 우리에게 미치는 영향은 어떤 것이 있을까요?
신체적 피해 뿐만 아니라 다양한 피해를 준다는 사실 알고 계셨나요?



- ① **신체적 피해**: 폐암을 비롯한 각종 암, 버거씨병, 조기노화 등
- ② **정신적 피해**: 중독성, 담배의존, 고립, 중독성 등
- ③ **사회, 환경적 피해**: 간접흡연으로 인한 갈등, 환경오염, 산불피해 등

흡연, 나 뿐만 아니라 남에게도 피해를 주는 행위입니다.

7,8월호



Q 모기에 물렸을 때 긁어도 될까?

A 모기에 물리면 모기 침에서 나오는 ‘히루딘’이라는 독! 때문에
간지럽고 피부가 빨갛게 됩니다.

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

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

더 많은 내용이 궁금하다면? — 호기심딱지 “모기한테 물리면 긁지 마세요.”



2025. 7. 3.

군산진포중학교장(직인생략)