



“미래사회 역량을 갖춘 능동적이고 창의적인 인재육성”

가정통신문

발송일 2025. 06. 04.
발송처 군산진포중학교
문의전화 462-3206

제 목

2025년 6월 보건소식지



온열질환 예방

여름철에는 온열질환이 발생할 수 있습니다.
온열질환 예방을 위해서는 다음 3가지를 지켜봅시다.

1. 물 자주 마시기 2. 시원하게 지내기 3. 기온이 높을 때는 운동을 자제하고 그늘에서 휴식하기

온열질환 응급조치, 이렇게 하세요!



의식이 있는 경우

시원한 장소로 이동

옷을 헐렁하게 하고,
몸을 시원하게 함

수분 섭취

개선되지 않을 경우,
119 구급대 요청



의식이 없는 경우

119 구급대 요청

시원한 장소로 이동

옷을 헐렁하게 하고,
몸을 찬 물수건으로 닦아
체온을 낮춤

* 해열제를 먹이지 말 것

병원으로 후송

감염병
예방

유행성 각결막염 예방

“

무더워지는 날씨에 여러 감염병들이 증가하고 있습니다.
유행성 각결막염은 아데노바이러스가 원인으로 전염성이 높은 바이러스성 결막염입니다.
일반적으로 사람간 접촉에 의해 전파되며, 발병 후 약 2주간은 전염력이 있으므로 주의가 필요합니다.

주요 증상



충혈



발적 및 통증



눈물, 눈곱 등
이물감



종창(염증)

예방수칙



흐르는 물에
비누나 세정제로
30초 이상 **손씻기**



눈을 비비거나
만지지 않기



수건, 베개, 담요, 안약, 화장품
등 **개인소지품**을 다른 사람과
함께 사용하지 않기

”

출처: 질병관리청 이달의 건강소식 '유행성각결막염 환자 증가!' / 경상북도교육청 2023년 학교 감염병 예방 건강달력

응급
처치

생명을 살리는 심폐소생술

“

심폐소생술은 심장이 멈추고 숨을 쉬지 않는 사람에게 사용할 수 있는 응급처치입니다.
심정지 후 **골든타임**은 **4분**으로 초기 4분 내 심폐소생술을 실시하면
생존율을 높일 수 있습니다.

☆ **꼭!** 기억하세요!

깨우고!



알리고!

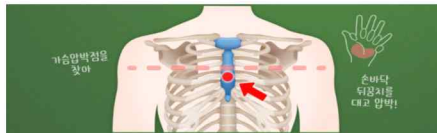
누르고!



심폐소생술,
영상으로 배워보기!



잠깐! 가슴압박점은 어디인가요?



자동심장충격기는 심장의 기능이 정지하거나 효과적인 심장박동이 이루어지지 않을 때,
전기 충격으로 **심장이 정상적으로 박동**할 수 있도록 도와주는 **응급처치 도구**입니다.



자동심장충격기!
우리학교에는 어디에?

1관 1층
등사실 옆!

”

출처: 칠곡소방서 교육자료실 '심폐소생술 방법 카드뉴스'

디지털 성범죄 예방

“ 디지털 기기의 사용이 보편화되고 증가하면서, 디지털 환경에서의 성범죄의 발생 및 피해가 증가하고 있습니다. 디지털 기기를 많이 사용하는만큼 **올바르게 사용하는 방법을 알고 실천하는 것이 중요합니다.** ”



디지털 성범죄 예방 6가지 안전수칙!

- 1 나와 타인에 대한 **개인정보**를 올리거나 전송하지 않기!
- 2 잘 모르는 사람이 보낸 **인터넷 링크**나 **파일**을 클릭하지 않기!
- 3 타인의 동의 없이 사진, 영상을 **찍지도! 보내지도! 보지도!** 말기!
- 4 타인의 사진, 영상에 성적 이미지를 **합성하지 않기!**
- 5 타인의 사진, 영상을 퍼뜨리겠다고 **위협하지 않기!**
- 6 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만나자고 하면 부모님이나 선생님 등 믿을 수 있는 어른에게 **반드시 알리기!**



전문기관에 도움 요청 및 신고 하세요! ☎ 1366



출처: 대한민국 정책브리핑 카드/한컷 '아동, 청소년이 알아야 할 디지털 성범죄 예방 안전수칙 7가지'

약물 오남용 예방

고카페인 음료 섭취 주의!

“ **고카페인 음료**는 100mL당 카페인 15mg 이상을 함유한 음료를 말합니다. 사실상 대부분의 커피, 에너지드링크가 고카페인 음료에 속합니다. 다양한 고카페인 음료가 출시되고 우리 학생들이 쉽게 구매할 수 있는만큼, 섭취에 주의하는 것이 중요합니다. ”

? 청소년 고카페인 음료 하루 권고량



청소년 카페인 최대 일일 섭취 권고량은

150mg(체중 60kg 기준) 입니다.

※ 몸무게 1kg당 2.5mg (예: 60kg X 2.5mg = 150)

커피음료 2잔, 카페인음료 2캔만

마셔도 초과할 수 있으니 주의가 필요해요!

카페인 과다 섭취 부작용



수면장애, 두통, 심장 두근거림 등의 부작용이 발생할 수 있어요.

성장기 청소년의 경우 **성장에 방해**가 될 수 있지요!

출처: 대한민국 정책브리핑 정책뉴스 '청소년과 함께하는 카페인 섭취 줄이기' / 한국일보 라이프 "하루 O캔 이상 안돼요" 청소년 고카페인 음료 주의보

조갑주위염 예방

“

'손톱 거스러미' 라고 부르는 손톱 주변에 가시처럼 일어난 살을 뜯어내는 경우가 많습니다. 무심코 '손톱 거스러미'를 뜯어냈다가는 거스러미가 일어나 있는 부위보다 더 넓고, 더 깊게 살이 뜯기면서 세균이 침투하여 조갑주위염이 발생할 수 있어 주의가 필요합니다.

조갑주위염이란?

손톱, 발톱 주변의 상처에 세균이나 바이러스가 들어가게 되면서 염증이 생겨, 붓고 아프고 고름이 차는 염증성 질환을 말합니다.



예방하려면?



손톱 거스러미는
손으로 뜯지 말고
손톱깎이로 잘라내요.

특히, 입으로 뜯지 않기!



손과 발이
건조해지지 않게
로션을 발라줘요.

수분섭취도 도움!



설거지나 청소 등
물을 많이 접촉할때는
고무장갑을 착용해요.

”

출처: 네이버포스트 인하대병원 life on '매일매일 건강예보' 손발톱 거스러미 함부로 뜯었다가 '조갑주위염' 위험 / 서울특별시 교육청 페이스북

6월호



약 먹을 때 콜라랑 같이 먹어도 될까?



안됩니다!

약은 물이랑 먹을 때 가장 효과가 잘 나타나고
부작용을 줄일 수 있어요.



Yes!!

콜라 같은 탄산음료는 일반 물과 pH(산도)가 달라서
약물이 흡수되는데 영향을 줍니다.



또한, 탄산이 식도와 위의 점막을 자극하거나 약물이
식도로 역류될 수 있어요.



더 많은 내용이 궁금하다면? (유튜브 영상 "약, 꼭 물이랑 먹어야 하는 이유")



6월의 약속 하나!

하루에 물 5잔 이상 마셔보기! (찬 물 말고 미지근한 물로 마셔보아요~!!)



2025. 6. 4.

군산진포중학교장(직인생략)