



## 여름방학 중 건강관리 안내

안녕하세요? 건강하시고 평안하시기를 기원합니다.

여름방학을 맞게 되었습니다. 방학은 학기 중에 시간이 없어 미루었던 **질병의 진단과 치료, 정기검진 등 필요한 건강관리**를 할 수 있는 아주 좋은 기회입니다. 학교에서 실시 한 건강검사 결과에 따른 조치사항과 학기 중 미뤄두었던 건강 문제를 치료하여 새 학기에는 더욱 즐겁고 건강한 학교생활이 될 수 있도록 가정에서 지도해 주시기 바랍니다. 더불어, 여름방학 기간에 학생들의 안전에 더욱 관심을 가져주시기 바라며, 감염병 예방을 위해 가정에서 **방역수칙을 준수**해주시길 바랍니다.

## 방학 동안 건강상태 점검하기

- 학기 중 반복되는 증상(두통, 어지러움, 복통)이나 비염, 축농증, 아토피성피부염 등이 있는 학생은 병원 진료를 받아 건강관리에 힘써 주시기 바랍니다.
- 치아우식증(충치)치료나 실런트(홈메우기)로 치아관리를 해주시고, 부정교합은 교정이 필요하므로 치과 상담을 하시기 바랍니다.
- 시력이 0.7이하인 학생들은 안과 검진을 받도록 합니다.
- 학교에서 실시한 건강검진(소변, 결핵, 혈액 검사 등) 결과에 이상이 있는 경우에는 정밀검사를 받아 관리하도록 합니다.
- 개인위생 관리와 각종 안전사고에 유의하면서 건강한 여름을 보내세요!



## 감염병 예방을 위한 방역수칙 준수

감염병 대응 방역수칙	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 30초 이상 비누로 손 씻기, 기침은 옷소매에</li> <li>* 1일 3회(회당 10분) 이상 환기, 다빈도 접촉 부위 1일 1회 이상 주기적 소독</li> <li>* 증상 발생 시 병원에서 진료받고 집에 머물며, 다른 사람과 접촉 최소화</li> <li>* 기저질환이 있는 학생은 개인위생 수칙을 철저히 준수</li> </ul>
기타 감염병 확진 시	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 다음의 감염병을 학생 본인이 진단받은 경우               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 독감(인플루엔자), 결핵, 홍역, 콜레라, 세균성 이질, 장티푸스, 파라티푸스, 장출혈성 대장균 감염증, A형 간염</li> </ul> </li> <li>* 여름방학 중 확진 시 담임선생님께 연락 하기</li> </ul>

## 여름방학 중 성폭력 예방

※ **성폭력이란?** 성을 매개로 상대방의 동의 없이 가해지는 신체적 언어적 정신적 폭력을 말합니다.

성폭력은 피해를 입은 학생에게도 큰 상처가 되지만 가해 학생의 인생에도 지우기 힘든 큰 오점을 남깁니다. 따라서 어떤 행동이 성폭력인지 알고 행동하지 않는 것이 중요합니다.

- ▶ 상대방의 외모를 마음대로 평가하거나 성적 대상화하는 행동
- ▶ 상대방의 동의 없이 신체를 만지거나 몸을 밀착시키는 행위
- ▶ 상대방의 특정 신체 부위를 노골적으로 응시하거나 몰래 훑쳐보는 행위
- ▶ 상대가 싫다고 하면 그대로 받아들이고 상대방이 무반응이라도 신체접촉을 수긍한다고 착각해서는 안됩니다.

✔ **디지털 성폭력**이란 아래 예시와 같이 스마트폰, 컴퓨터 등을 이용하여 인터넷, SNS 등 사이버 공간에서 일어나는 성폭력입니다. 다른 친구에게 성폭력적인 행동을 하지 맙시다.

- ▶ 성적인 것에 대해 소문내기
- ▶ 음란물 올리기, 전송, 보여주기
- ▶ 성적 불쾌감을 주는 문자, 영상 전송
- ▶ 몰래 사진, 동영상 촬영, 퍼뜨리기
- ▶ 성적인 욕설, 댓글 달기
- ▶ 몸 사진, 몸 동영상 요구하기, 협박하기

✔ **디지털 성폭력 처벌법 강화**

- ▶ 소지: 불법촬영, 유포물을 저장매체, 클라우드 등 사실상 관리상태에 두는 것
- ▶ 구입: 불법촬영, 유포물 등을 금전 등을 지급하여 구매하는 행위
- ▶ 저장: 불법촬영, 유포물 등을 다운로드 받는 행위
- ▶ 시청: 불법촬영, 유포물 등을 보는 행위

## 청소년 흡연 및 마약류 피해 예방

### 담배의 유해성

-담배는 70종 이상의 발암 물질과 수천종 이상의 (니코틴, 타르, 일산화탄소, 포름알데하이드) 독성 화학 물질을 함유  
-하루에 1개비만 사용해도, 장기간 사용 시 사망률과 질환 발생

-노화에 따라 알아지는 대뇌피질의 두께  
-흡연이 대뇌피질 두께가 알아지는 속도를 빠르게 하여 인지기능이 저하

-담배의 유해물질이 우리 몸의 선천 면역 반응에 영향을 미쳐 면역 기능이 저하  
-다양하고 광범위한 질환들과 연관되어 건강 상태 악화

### 흡연 관련 질환

담배의 유해물질은 독성 및 중독성이 강해 모든 인체의 장기를 손상, 파괴시키며 다양하고 광범위한 질환들을 유발시킬.

### 마약류로부터 자유로운 나라는 이제 없습니다

- ✔ 전 세계가 마약류와의 전쟁 중입니다.
- ✔ 마약류로부터 나와 가족의 건강과 미래를 지키기 위해서는 **우리 모두의 관심과 노력이 필요합니다.**
- ✔ 자녀들이 마약류에 노출되거나 범죄 피해를 입지 않도록 가정에도 관심을 갖고 살펴봐 주시기 바랍니다.

#### 상담 및 교육기관

☑ 한국마약퇴치본부  
: 1899-0893  
· 전국 13개 지역 시도지부 방문, 편지, 메일, 전화 상담 가능  
· 의료기관 치료 연계

#### 학생 마약류 예방 교육자료

☑ 학생건강정보센터  
: <https://schoolhealth.kr>

#### 입원, 외래 치료 및 상담기관

☑ 지역사회 내 치료보호기관  
☑ 중독관리통합지원센터

#### 마약범죄 신고기관

☑ 경찰: 112  
☑ 검찰: 1301  
☑ 관세청: 125

※ 상담, 교육 및 치료 기관에서 상담 시 모든 개인정보가 철저히 보호됩니다.  
※ 본인뿐만 아니라 가족, 주변인을 통한 상담도 가능합니다.

# 건강한 여름나기 이렇게 준비하세요!



## 물 자주 마시기



- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기
- \* 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취

## 시원하게 지내기



- 샤워 자주 하기
- 외출 시 햇빛 차단하기(양산, 모자)
- 헝겍하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기

## 더운 시간대에는 휴식하기



- 가장 더운 시간대 (낮 12시~오후 5시)에는 휴식하기
- \* 갑자기 날씨가 더워질 경우, 건강상태를 살펴며 활동강도 조절하기

## 매일 기온 확인하기



- 매일 기온, 폭염특보 등을 확인하여 폭염 시 야외활동 자제하기



온열질환은 작은 실천으로 예방할 수 있습니다!



질병관리청  
KDCA

2024년 07월 23일

전주대학교 사범대학 부설 고등학교장