


전주사대부고 24 - 104 호		가정통신문	전주시 완산구 천장로 313 교무실 220-9501 행정실 220-9500
	진리위에 우뚝 서서 온누리에 비추자		

겨울방학 중 건강관리 안내

안녕하세요? 건강하시고 평안하시기를 기원합니다.

방학은 학기 중에 시간이 없어 미루었던 **질병의 진단과 치료, 정기검진 등 필요한 건강관리**를 할 수 있는 좋은 기회입니다.

학교에서 실시한 건강검사 결과에 따른 조치 사항과 학기 중 못했던 건강문제를 치료하여 새해에는 더욱 즐겁고 건강한 학교생활이 될 수 있도록 가정에서 지도해 주시기 바랍니다.

더불어, 감염병 예방을 위해 가정에서 아래의 **방역 수칙을 준수**해 주시길 바랍니다.

감염병 예방을 위한 방역수칙 준수

감염병 대응 방역수칙	<ul style="list-style-type: none"> * 30초 이상 비누로 손 씻기, 기침은 옷소매에 * 1일 3회(회당 10분) 이상 환기, 다빈도 접촉 부위 1일 1회 이상 주기적 소독 * 증상 발생 시 병원에서 진료받고 집에 머물며, 다른 사람과 접촉 최소화 * 기저질환이 있는 학생은 개인위생 수칙을 철저히 준수
현재 유형 중인 독감 안내	<p>인플루엔자</p> <p>가) 증 상: 전신 증상 및 호흡기 증상이 갑자기 시작됨</p> <ul style="list-style-type: none"> - 발열(고열), 두통, 근육통, 피로감 등의 전신증상, 인후통, 콧물, 코막힘, 기침 등의 호흡기증상 - 열은 급격히 상승하여 발병 후 1~3일 이내 38~40℃ 또는 그 이상에 도달, 이후 다른 증상과 함께 회복하며 1주일 정도 내에 대개 평상 체온으로 복귀 <p>나) 전파경로: 주로 환자가 말하거나, 기침 또는 재채기를 할 때 나오는 비말(침방울)에 의해 전파, 바이러스에 오염된 물건(책상, 문손잡이, 장난감, 스위치 등)을 만진 후 또는 분비물로 오염된 손과 표면을 통해서도 전파 가능</p> <p>다) 격리기간: 해열제 없이 정상체온 회복 후 24시간이 경과할 때까지 어린이집, 유치원, 학교 및 학원 등에 등원·등교를 시키지 않도록 함</p> <ul style="list-style-type: none"> * 단, 해열제를 투약한 경우, 마지막 해열제 투약 시점부터 48시간 경과 관찰 필요 <p>라) 예방: 예방접종 실시</p> <ul style="list-style-type: none"> - 개인위생 수칙: 기침 예절, 기침 후 손 씻기, 호흡기 증상 시 마스크 착용 - 올바른 손 씻기: 흐르는 물에 30초 이상 손 씻기, 코를 풀거나 기침, 재채기 후 실시 - 씻지 않은 손으로 코, 눈, 입 등을 만지지 않기 - 기침, 콧물 등 호흡기 증상자와 접촉 피하기

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 측정 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 관리상태**에 두는 것
- ▶ **구입:** 불법촬영, 유포물 등을 금전 등을 **지급하여 구매**하는 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 유발시킴.

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, 전화상담 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.

2024년 12월 31일

전주대학교사범대학부설고등학교장