



전주사대부고 23 - 69 호		전주시 완산구 천장로 313 교무실 220-9501 행정실 220-9500
	진리위에 우뚝 서서 온누리에 비추자	가정통신문
<p>학부모님 안녕하십니까?</p> <p>항상 본교의 교육활동 및 코로나19 감염 예방에 협조해주셔서 감사드립니다.</p> <p>2023학년도 여름방학을 맞이하여 본교에서는 학생 건강관리 및 감염병 예방 계획을 바탕으로 학생들이 가정에서 건강하고 안전한 여름방학을 보낼 수 있도록 최선을 다하고 있습니다.</p> <p>학생들에게 행복한 여름방학이 될 수 있도록 가정에서도 많은 도움 부탁드립니다.</p> <p>▪ 코로나19 감염예방관리</p> <p>1) 유증상자 발생 시</p> <p>유증상자는 신속하게 검사 또는 진료를 받을 수 있도록 합니다.</p> <p>* 자가검사(→양성이면 의료기관 방문 검사 실시), 의료기관 등 방문</p> <p>2) 확진자 발생 시</p> <p>확진자는 권고 격리 기간 (5일 권고) 동안 다른 가족과 이웃을 위해 생활 속에서 개인방역수칙 준수 할수 있도록 합니다.</p> <div data-bbox="135 963 1460 1227"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 바이러스 전파 차단 및 방지를 위해 격리 권고기간 동안 자택에 머무르며 <b>가급적 외출을 자제</b></li> <li>• 다른 사람과 <b>접촉을 최소화</b>(특히, 감염취약시설 방문 및 이용 자제)</li> <li>• 비말 생성이 많은 행동(운동, 노래, 함성 등) 자제</li> <li>• <b>30초 이상 비누로 손 씻기, 기침예절 등 개인 방역 수칙 준수</b></li> <li>• 집에서는 다른 가족을 위해 <b>가급적 필수공간(화장실, 독방 등) 분리 사용 및 혼자 식사하기</b></li> <li>• 다빈도 접촉부위(문고리, 전등 스위치 등)는 <b>주기적으로 소독</b></li> </ul> </div> <p>▪ 여름철 감염병 예방관리</p> <p>1) 종류 : 콜레라, 장티푸스, 파라티푸스, 세균성이질, 장출혈성대장균감염증, A형간염, 제4급 감염병, 장관감염증(살모넬라균 감염증, 장염비브리오균 감염증, 노로바이러스 감염증 등), 수인성·식품매개감염병, 모기 및 진드기매개감염병 등</p> <p>2) 주요 증상 : 복통, 구토, 설사, 발열 등</p> <p>3) 예방방법</p> <div data-bbox="135 1579 1460 2016"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 식사 전후나 음식 조리 전후, 화장실 다녀온 후에 <b>흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기</b></li> <li>• 음식은 <b>2시간 이상 실온에 두지 않기</b></li> <li>• 음식은 <b>충분히 익혀 먹기</b></li> <li>• 물은 끓여 마시기</li> <li>• 채소·과일은 깨끗한 물에 씻어 껍질을 벗겨 먹기</li> <li>• 설사 증상이 있는 경우에 조리하지 않기</li> <li>• 위생적으로 조리하기</li> <li>• 칼, 도마 조리 후 소독하고 생선·고기·채소 도마 분리 사용하기</li> <li>* A형간염 예방을 위해 상기 예방 수칙 외에 안전성이 확인된 조개젓만 섭취, 조개류 익혀 먹기, 등</li> </ul> </div>		
<p>뒷장에 계속 </p>		

청소년의 흡연·음주와 약물 오남용은 성장기 청소년들의 건강에 나쁜 영향을 미칠 뿐 아니라 또 다른 일탈행위로 이어지는 경향이 있습니다. 특히 최근 마약으로 인한 피해가 전국적으로 문제가 되고 있으며 다양한 형태(기억력집중력향상음료, 식욕억제제, 살빼는 약, 패치 등)의 마약이 유통되고 있어 심히 우려되는 현실입니다. 마약류는 판매, 구매 등의 모든 행위가 불법이므로 처벌 대상에 포함될 수 있으니 각 가정에서도 자녀의 건강한 생활에 아래 내용이 도움이 되었으면 합니다.

1. 약물이란? 사람이 생각하고 느끼고 행동하는 양상을 변화시키는 화학물질이며, 질병이 있는 사람에겐 치료에 돕고 생명을 구하기도 하나 잘못 사용하는 경우나 불법 약물의 사용은 몸에 해를 끼침.

## 2. 약물의 오용과 남용

- 오용 : 의사나 약사의 처방 없이 스스로 판단하여 약물을 잘못 사용하는 것.
- 남용 : 질병의 치료를 위해서가 아닌 다른 용도로 부적절하게 약물을 사용하는 경우

## 3. 마약류와 함께 술, 담배의 주성분도 위험 !!

- 마약 : 아편, 대마, 펜타닐
- 술(알콜) : 뇌에 영향을 주어 실수를 하게 하고 헛소리, 판단력을 흐리게 함
- 담배(니코틴 외 화합물) : 자극제이며 정신적, 육체적 의존을 유발하여 끊기 어렵게 됨.
- 전자담배 ‘JUUL’ 관련 자료 : JUUL은 다른 전자담배보다 더 빨리, 더 효과적으로, 더 많은 양의 니코틴을 전달하여 사용자의 중독 위험초래, 미국에서는 성장기인 청소년의 두뇌에 해를 끼칠 수 있다는 결론을 도출함, 폭발도 가능함.
- 흡입제(부탄가스, 본드, 신나)가 인체에 미치는 영향 : 기억력, 암기력, 지능지수 저하, 재생불량성 빈혈, 백혈병

## 4. 약물 오·남용의 문제점과 피해

- 신체의 정상적 발달을 저해하고 기능의 이상을 초래한다.
- 중독성, 습관성으로 인해 상습적으로 약물을 복용하여 건강을 해친다.
- 정신 기능 이상 상태를 초래하여 범죄 행위를 저지를 가능성이 높아진다.
- 신체적 증상 : 구토, 떨림, 시력 감퇴, 어지러움 등의 신체 부작용이 발생하고 신체의 기능이 약해지고 신체 발달을 저해함.
- 정신적 증상 : 기억력, 판단력을 저해하고 불안감, 초조감을 초래함.
- 사회적 증상 : 각종 범죄로 이어져 가정과 사회를 파괴함

## 5. 아파서 약 복용 시 지켜야 할 사항

- ① 약은 반드시 복용법에 따라 사용하고,
- ② 증상이 같다고 다른 사람의 약을 먹지 않으며,
- ③ 부작용에 대해 알아두고, 의사와 상의합니다.

**마약은 몸과 마음을  
병들게 합니다**

마약은 중독과 정신적인 문제를 유발할 뿐만 아니라 온 몸을 파괴하는 독약과도 같습니다.

## 6. 약물(알콜, 니코틴, 마약류 등) 유혹에 대처하는 방법

- 친구의 권유 있을 시 “싫어” 라고 단호히 거절해야 하며 불법이라고 알려주어야 친구를 도와주는 것임.
- 운동, 음악, 봉사 등 자신만의 건전한 여가 활동 즐김

2023년 07월 19일

전주대학교사범대학부설고등학교장