



꿈 · 땀 · 보람이 넘치는 행복한 학교

여름방학 중 건강관리 안내

전주용흥초등학교
(063) 227-4636

가족과 함께 건강한 **여름방학** 보내기

즐거운 여름방학입니다. 여름방학 중에는 자녀들의 건강을 점검할 기회입니다. 규칙적인 생활과 운동, 좋은 생활 습관으로 몸과 마음이 건강한 방학을 보내고 알찬 2학기를 맞도록 가정에서 지도를 부탁드립니다.



1. 건강상태 확인 및 관리

❁ 건강 상태 검진 및 관리

- 평소 반복되는 통증이나 증상이 있거나, 건강검진 결과 필요한 검사 등 정확한 진단과 치료하기
 - 1.4학년 학생 중 건강검사결과 '사후관리' 소견학생 및 2.3.5.6학년 구강 및 시력, 소변 등 별도검사 결과 재검진이 필요한 학생은 방학을 이용하여 진료를 받습니다.
- 구강 및 시력 관리 - 재검진 후 적절한 조치 취하기
 - 구강관리: 구강검사를 하여 충치치료, 치아교정 등 필요한 구강관리하기
 - 시력관리: 시력검사결과 어느 한쪽이라도 0.7이하인 경우 안과검진 및 안경 교체 등 적절한 조치하기
- 올바른 식사와 규칙적 운동으로 비만 탈출 및 적정 체중 유지하기



❁ 감염병 감염예방 관리

- 방학중에도 가정에서 매일 자신의 건강 상태를 확인하기
- 의심증상 시 - 의료기관 방문 및 검사 실시
- 확진 시 - 전염력이 소실될 때까지 다중이용시설 이용자제 등 격리 권고
- 의심증상자를 피하고, 증상이 있는 경우 다른 가족이 감염되지 않도록 가능한 접촉 피하기



2. 여름철 감염병 예방수칙

❁ 여름철 주요 감염병 예방 기본 생활수칙

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
- 수영장 등을 다녀온 후 피부나 눈이 가려운 경우 긁거나 비비지 말고 병원에 방문하여 진료하기
- 기침, 인후통 등 호흡기 증상 시 마스크를 착용하고 타인과 접촉 피하기
- 호흡기 증상 시 단순 감기로 여기지 말고 독감, 코로나19, 냉방병 등 의사의 진단에 따라 치료하기
- 음식은 충분히 익고 상온에 오래 보관하지 않기
- 물병이나 컵 등 개인용품 공유하거나 음식 나눠 먹지 않기





3. 건강한 생활습관 지키기

- ✿ 손과 몸을 자주 씻고, 식사 후, 잠자기 전 양치질 하기
- ✿ 아침, 저녁 시원할 때 산책 등의 가벼운 운동하기 (비만예방 및 건강증진)
- ✿ 각종 여름철 감염병 예방을 위해 개인 위생관리를 매일 실천하기
- ✿ 아동, 청소년에게 절대 해로운 흡연, 음주 등은 절대로 하지않기
- ✿ 등교할 때와 마찬가지로 생체 리듬에 맞게 생활하기



4. 가정에서 시작하는 성폭력예방

✿ 일상 속 성폭력 예방수칙

» 집에 혼자 있을 때는 이렇게 해요.

- 창문과 현관문을 잘 잠급니다.
- 밤에는 여럿이 있는 것처럼 등을 모두 켜 둡니다.
- 혼자 있을 때는 누구도 집에 들이지 않습니다.
- 도와줄 수 있는 이웃, 친척의 전화번호를 알아둡니다.



» 집 밖에서는 이렇게 해요.

- 인적이 드문 곳, 어두운 골목길로 다니지 않습니다.
- 밤에는 불 켜진 집의 문을 힘껏 두드려 도움을 청합니다.
- 공중 화장실은 친구나 어른과 함께 갑니다.
- 친구 집에 친구가 없으면 들어가서 기다리지 않습니다.
- 위험에 처하면 사람이 많은 곳으로 도망갑니다.

✿ 성폭력 예방법 (2020. 6. 2. 시행) 속 디지털성폭력의 의미와 범위

- '아동청소년이용음란물'을 '아동청소년성착취물' 용어로 변경, 음란물이 '성착취, 성학대'를 의미
- 아동청소년에 대한 성착취 목적 대화
- 카메라 등을 이용한 촬영 "불법촬영(비동의촬영), 비동의 유포 및 재유포"
- 허위영상물 등의 반포 "딤편제", "지인능욕"



4. 약물오남용 및 마약류 예방교육

✿ 최근 10대 청소년에 대한 마약류 예방 교육 및 사법당국의 관리가 강화

✿ 교육부 '학생건강정보센터(<https://schoolhealth.kr>)', 법무부 '이로운 법(<https://lawncorder.go.kr>)' 참고

유형	분량	학교급	제목	개발처
동영상	8분	초	위험한 선택, 마약 떡볶이	경찰청
숏츠 영상	50초	초중고	마약 끊고 사람답게 살고 싶어요	법무부
	50초	초중고	마약 하기 전으로 되돌리고 싶어요	
	50초	초중고	마약중단, 정말 힘들어요	
	50초	초중고	무서운 마약중독 과정	

2024. 7. 24.
전 주 용 흥 초 등 학 교 장