



학부모님 가정의 평안과 건강을 기원합니다.

여름방학 중에는 자녀들의 건강을 점검할 수 있도록 해주시고, 감염병 예방을 위하여 개인 방역 수칙을 준수하여 자녀들이 건강하고 안전한 방학을 보낼 수 있도록 협조 부탁드립니다.

여름방학 중 건강관리 및 감염병 예방

백일해, 마이코플라즈마, 코로나19 등 호흡기 감염병 예방

- ▶ 예방접종 받기
- ▶ 발열 및 호흡기 증상이 있을 시 의료기관을 방문하여 적절한 진료 받기
- ▶ 외출 후, 식사 전·후, 코를 풀거나 기침·재채기 후, 용변 후 등올바른 손씻기의 생활화
- ▶ 기침예절 실천
 - 기침할 때는 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 하기
 - 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기
- ▶ 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기

여름철 감염병 예방법

- 식사 전·후나 음식 조리 전·후, 화장실 다녀온 후에 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
- 음식은 2시간 이상 실온에 두지 않기
- 음식은 충분히 익혀 먹고 물은 끓여 마시기
- 채소·과일은 깨끗한 물에 씻어 껍질을 벗겨 먹기
- 설사 증상이 있는 경우에 조리하지 않기

방학은 건강을 점검할 수 있는 좋은 기회!

- ▶ 평소 반복되는 증상(두통, 어지럼증 등)이나 통증 등 건강상의 문제로 보건실을 자주 방문했었던 학생은 병원을 방문하여 정확한 진단 및 치료를 권장합니다.
- ▶ 구강 건강관리 - 치과 질환은 발생하면 치료 및 관리에 많은 시간을 요하므로 6개월 내지 1년에 한 번씩 주기적으로 치과 검진을 받아, 충치 등 치아의 문제를 조기에 발견하고 관리하는 것이 바람직합니다.
- ▶ 시력이 갑자기 저하된 학생은 안과를 방문하여 정밀검진을 받습니다.
- ▶ 건강검진 결과(구강, 소변, 1학년, 4학년 건강검진 등) **정밀검사를** 요하는 학생은 병원을 방문하여 정확한 검사 및 치료를 받습니다.
- ▶ 적정체중 유지를 위해 올바른 식이와 규칙적인 운동을 적극적으로 실천합니다.
- ▶ 예방접종 완료: 만 11~12세에 받아야 하는 예방접종 [① Tdap(또는 Td) 6차, ② 일본뇌염(사백신 5차 또는 생백신 2차), ③ HPV 1차(여학생 대상)]을 완료합니다.

폭염대비 건강수칙 3가지



1. 시원하게 지내기

- 샤워 자주 하기
- 헝겊하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자 등)



2. 물 자주 마시기

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



3. 더운 시간대에는 활동 자제하기

- 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기
- * 자신의 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

이런 분들 조심하세요!



고령자 및
독거노인



야외근로자



만성질환자
(고혈압, 심장병,
당뇨, 뇌졸중 등)



어린이

어린이, 학생 또한 폭염 시 **과도한 운동과 야외활동을 피하고**,
특히 어린이가 **차 안에 잠시라도 혼자 있지 않도록**
보호자의 주의가 필요



약물오남용 예방

● 청소년기의 약물(술, 담배, 커피, 흡입제 등) 유해성

- 성인보다 피해가 크고, 중독에 빠질 확률도 훨씬 높음
- 방학 중에 자녀들의 행동과 관심사를 관찰하고, 대화의 시간 가지기
- 가정에 흡연자가 있다면 강한 의지로 금연을 실천하는 모습을 보여주기
(금연 가정의 자녀들은 나중에 흡연할 확률이 낮음)
- 자녀들이 있는 장소에서 담배를 피우지 않고, 간접 흡연의 피해를 최소화하기

● 마약류 예방

- 약물사용이 자신의 건강은 물론 친구, 가족에게 피해를 준다는 사실을 자녀에게 설명하고, 절대 마약을 사용해서는 안 되며, 누군가가 약물을 권할 때 단호하게 거절하도록 연습시켜주세요.

“마약류”는

- ① 약물 사용에 대한 욕구가 강제적일 정도로 강하고
- ② 사용 약물의 양이 증가하는 경향이 있으며
- ③ 사용을 중지하면 온 몸에 건디기 힘든 증상이 나타나며

의존성

내성

금단증상

개인에 한정되지 아니하고 사회에도 해(害)를 끼치는 약물!



성폭력 및 디지털 성범죄 예방

■ 성폭력이란?

성을 매개로 상대방의 동의 없이 사람에게 가해지는 신체적, 언어적, 정신적 폭력을 의미

■ 컴퓨터 온라인 성폭력도 범죄행위

상대방의 동의 없이 사진이나 동영상을 촬영·저장, 유포하는 것

■ 성폭력 예방수칙

- 평소 자신의 생각과 느낌을 정확하게 표현하기(싫으면 싫다고 말하고 그 자리 벗어나기)
- 다른 사람의 외모·사생활에 대한 지나친 간섭과 불필요한 신체접촉을 하지 않도록 하기
- 신체 접촉이 필요한 경우 허락을 구하기
- 거절을 표현했을 때 진심으로 사과하고, 즉각 중지하기
- 허락 없는 스킨십은 하지도 않고 허용하지 않기
- 자신의 신체를 노출한 사진이나 동영상을 찍어 공유하거나 SNS 등에 올리지 않기

■ 디지털 성범죄 예방

1. 나와 타인에 대한 개인정보를 올리거나 전송하지 않기
2. 온라인상에서 알게 된 사람을 직접 만나지 않기
3. 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷 링크나 파일을 열어보지 않기
4. 타인의 동의 없이 사진이나 영상을 찍거나 보내지 않기
5. 불법 촬영, 비동의 유포, 성적 이미지 합성 등은 범죄임을 알기
6. 타인의 사진, 영상을 퍼뜨리겠다고 위협하지 않기
7. 온라인상 상품권 지급 제안, 무료 학습 앱 제안 등은 응하지 말고 의심하기
8. 촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때 혼자 해결하려 하지 말고 도움 요청하기
9. 유해 인터넷 사이트 차단하기

■ 성폭력 발생 시 도움요청 연락처

1. 범죄신고, 경찰: 112
2. 학교폭력 긴급지원센터: 117
3. 여성긴급전화: 1366, 청소년 지원센터: 1388
4. 아동해바라기센터: 246-1375

2024년 7월 23일

전 주 중 인 초 등 학 교 장