

## 학교생활목표

성 실 (誠 實)  
근 면 (勤 勉)  
창 조 (創 造)



# 학교통신

전북 군산시 경기장로 142 ☎ 440-3110 www.ksjeil.ms.kr

발행 : 군산제일중학교

발행일 : 2022. 7. 15

## 2022학년도 여름 방학

### ◆ 학교 일정 안내 ◆

날 짜	내 용
7월 15일(금)	여 름 방 학 일
8월 22일(월)	개 학 일

### ◆ 인성 인권부 ◆

지속적인 코로나19의 감염 예방과 무더위 그리고 오랜 장마 속에서 아이들의 교육을 위하여 헌신의 노력을 하시는 학부 모님께 감사드립니다.

하절기 방학을 맞이하여 여러 가지 안전사고 예방 및 학생 생활 지도에 필요한 사항을 안내하고자 합니다.

1. **교통사고 예방**에 관한 사항입니다. 다음과 같은 점에 유의 하여 교통사고를 예방하고 건강하고 즐거운 방학 생활이 되도록 최선을 다합니다.

가. 횡단보도 건너는 요령지도

- 안전도로 횡단 3원칙 지키기 : 선다, 본다, 건넌다
- 녹색 불이 켜지는 순간 건너는 일의 위험성 강조

나. 길가나 차 뒤에서 놀지 않기

다. 자전거 2인승 하지 않기과 오토바이 운행 금지,  
오토바이 뒤에 타지 않기

라. 호기심에 의한 각종 자동차 운전 및 연습 등의 행위 금지

2. **안전사고 예방**에 관한 사항입니다. 하절기 물놀이 안전사고 예방과 독충 및 독사에 의한 사고예방에 최선을 다해야겠습니다.

가. 깊은 저수지나 물에서 수영하지 않기

나. 수영 하러 가는 장소와 귀가 예정시간을 꼭 확인하기

다. 실내수영장외의 장소에 수영하러 갈 때는 반드시 보호자와 함께 동행하여 안전장비를 꼭 착용하기

라. 기타 물에 들어가기 전에 준비운동하기

3. **흡연 및 각종 약물의 남용**에 대해 부모님들이 충분히 관심을 가지셔야 하겠습니다. 청소년 흡연은 그 유해성이 이미 널리 알려져 있습니다. 또한 본드 및 각종 환각제 등의 약물 역시 유해성과 중독성이 무척이나 심각합니다. 학생들이 흡연 및 약물에 노출되지 않도록 충분한 관심과 지도가 필요합니다.

4. **각종 비행과 일탈행동**을 하지 않도록 미리 지도 예방한다.

가. 음란 영상물에 의한 탈선 예방입니다.

- 인터넷 통신 및 비디오 등에 의한 불법, 음란영상물 접촉 예방

나. 유흥을 위한 탈선 예방입니다

- 여행은 반드시 보호자를 동반하도록 계획하기
- 친구들과끼리의 여행은 하지 않기
- 외출 시에는 그 목적과 시간, 장소 등을 반드시 파악하기

다. **청소년 도박은 불법**입니다

- 청소년 도박은 **처벌** 대상이며 **중독**으로 이어질 수 있음
- 카카오톡, 라이브스코어 등의 인증번호를 요구하면 절대 응하지 않기
- 도박으로 인한 2차 피해가 심각하니 친구나 선배가 계좌번호 등의 개인정보 요구시 절대 응하지 않기

5. **전기절약**을 위한 가정 내의 적극적인 노력이 필요하겠습니다.

### ◆ 보 건 실 ◆

#### 여름방학 중 건강관리 안내

#### ▶ 식중독이란?

식품 섭취 시 인체에 유해한 미생물이나 유독물질에 의하여 발생하는 감염성 질환 또는 독소형 질환입니다.

#### ▶ 주요 증상

설사, 구토, 복통, 발열

#### ▶ 식중독 예방을 위한 실천 수칙



#### 여름철 식중독 예방

<p><b>여름철 모기 대처법</b></p>	<p>▶ <b>예방법</b></p> <p>① 외출 시는 밝은색 옷과 모기기피제 챙기기</p> <p>② 침실용 모기장 사용하기</p> <p>③ 땀이 나면 자주 씻기</p> <p>▶ <b>물렸을 때 대처법</b></p> <p>① 물린 부위를 비누로 깨끗이 씻기</p> <p>② 가려워도 가능한 만지거나 긁지 않기</p> <p>③ 차갑게 찜질하여 붓기와 소양증 감소시키기</p> <p>④ 물린 부위 침 바르지 않기 (침에는 많은 균들이 있어 상처가 굼습니다)</p> <p>⑤ 심하게 붓고 물집이 생기는 경우 즉시 병원</p>														
<p><b>온열 질환 예방</b></p>	<p>▶ <b>정의</b></p> <p>열에 장시간 노출될 경우 발생하는 질환입니다. 온열질환은 <b>두통, 어지럼, 근육경련, 피로감, 의식저하</b> 등의 증상이 나타납니다. 온열에 취약한 대상자 : 노인, 어린이, 심뇌혈관 질환자, 고·저혈압 환자, 당뇨병 환자, 신장질환자</p> <p>▶ <b>분류</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>구 분</th><th>주요 특성</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>열사병</b> (Heat stroke)</td><td> <ul style="list-style-type: none"> <li>고열(&gt;40℃)</li> <li>건조하고 뜨거운 피부(땀이 나는 경우도 있음)</li> <li>의식을 잃을 수 있음(중추신경 이상)</li> <li>* 신속한 조치를 취하지 않으면 사망에 이를 수 있음</li> </ul> </td></tr> <tr> <td><b>열탈진</b> (Heat exhaustion)</td><td> <ul style="list-style-type: none"> <li>땀을 많이 흘림(≤40℃)</li> <li>힘이 없고 극심한 피로(탈수 및 전해질 소실)</li> <li>창백함, 근육경련</li> </ul> </td></tr> <tr> <td><b>열경련</b> (Heat cramp)</td><td> <ul style="list-style-type: none"> <li>근육경련(어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락)</li> </ul> </td></tr> <tr> <td><b>열실신</b> (Heat syncope)</td><td> <ul style="list-style-type: none"> <li>어지럼</li> <li>일시적으로 의식을 잃음(뇌허혈 상태)</li> </ul> </td></tr> <tr> <td><b>열부종</b> (Heat edema)</td><td> <ul style="list-style-type: none"> <li>손, 발이나 발목이 부음</li> </ul> </td></tr> <tr> <td><b>기타</b></td><td> <ul style="list-style-type: none"> <li>기타 열 및 빛의 영향</li> <li>상세불명의 열 및 빛의 영향</li> </ul> </td></tr> </tbody> </table> <p>▶ <b>온열질환 예방</b></p> <div> <p><b>폭염대비 건강수칙 세 가지</b></p> <div> <p><b>시원하게 지내기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» 샤워 자주 하기</li> <li>» 외출 시 햇볕 차단하기 (양산, 모자)</li> <li>» 헝겊하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기</li> </ul> </div> <div> <p><b>물 자주 마시기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기</li> <li>* 신장 질환자는 의사와 상담 후 섭취</li> </ul> </div> <div> <p><b>더운 시간대에는 휴식하기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» 가장 더운 시간대 (낮 12시~오후 5시) 에는 휴식 취하기</li> <li>* 날씨가 갑자기 더워질 경우, 건강상태를 살펴며 활동강도 조절하기</li> </ul> </div> </div>	구 분	주요 특성	<b>열사병</b> (Heat stroke)	<ul style="list-style-type: none"> <li>고열(&gt;40℃)</li> <li>건조하고 뜨거운 피부(땀이 나는 경우도 있음)</li> <li>의식을 잃을 수 있음(중추신경 이상)</li> <li>* 신속한 조치를 취하지 않으면 사망에 이를 수 있음</li> </ul>	<b>열탈진</b> (Heat exhaustion)	<ul style="list-style-type: none"> <li>땀을 많이 흘림(≤40℃)</li> <li>힘이 없고 극심한 피로(탈수 및 전해질 소실)</li> <li>창백함, 근육경련</li> </ul>	<b>열경련</b> (Heat cramp)	<ul style="list-style-type: none"> <li>근육경련(어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락)</li> </ul>	<b>열실신</b> (Heat syncope)	<ul style="list-style-type: none"> <li>어지럼</li> <li>일시적으로 의식을 잃음(뇌허혈 상태)</li> </ul>	<b>열부종</b> (Heat edema)	<ul style="list-style-type: none"> <li>손, 발이나 발목이 부음</li> </ul>	<b>기타</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>기타 열 및 빛의 영향</li> <li>상세불명의 열 및 빛의 영향</li> </ul>
구 분	주요 특성														
<b>열사병</b> (Heat stroke)	<ul style="list-style-type: none"> <li>고열(&gt;40℃)</li> <li>건조하고 뜨거운 피부(땀이 나는 경우도 있음)</li> <li>의식을 잃을 수 있음(중추신경 이상)</li> <li>* 신속한 조치를 취하지 않으면 사망에 이를 수 있음</li> </ul>														
<b>열탈진</b> (Heat exhaustion)	<ul style="list-style-type: none"> <li>땀을 많이 흘림(≤40℃)</li> <li>힘이 없고 극심한 피로(탈수 및 전해질 소실)</li> <li>창백함, 근육경련</li> </ul>														
<b>열경련</b> (Heat cramp)	<ul style="list-style-type: none"> <li>근육경련(어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락)</li> </ul>														
<b>열실신</b> (Heat syncope)	<ul style="list-style-type: none"> <li>어지럼</li> <li>일시적으로 의식을 잃음(뇌허혈 상태)</li> </ul>														
<b>열부종</b> (Heat edema)	<ul style="list-style-type: none"> <li>손, 발이나 발목이 부음</li> </ul>														
<b>기타</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>기타 열 및 빛의 영향</li> <li>상세불명의 열 및 빛의 영향</li> </ul>														

<p><b>원숭이 두창 국내 유입 주의</b></p>	<p>▶ <b>원숭이 두창이란?</b></p> <p>원숭이두창 바이러스 감염에 의한 급성 발열 발진성 질환으로 증상은 두창(천연두)과 유사하나 중증도는 낮은 것으로 보고됨</p> <p>▶ <b>감염경로</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 감염 환자의 혈액 또는 체액(타액, 소변, 구토물) 등이 피부 상처 또는 점막을 통해 직접 접촉</li> <li>- 감염된 원숭이, 다람쥐 등 동물과의 직접 접촉</li> </ul> <p>▶ <b>증상</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 발열, 발진, 두통, 근육통, 허리통증, 무기력감, 림프절 부종 등</li> <li>- 발진은 발열 후 1~3일 이내 시작하며 얼굴, 손바닥, 발바닥에 집중하여 나타나는 경향</li> </ul> <p>▶ <b>예방 및 행동수칙</b></p> <p>① 일반적인 감염병 예방수칙 준수</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 손 씻기</li> <li>- 오염된 손으로 눈,코,입 등 점막 부위 접촉 삼가</li> </ul> <p>② 원숭이 두창 발생지역 방문 시 주의사항</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 방문 전 원숭이 두창 발생지역 확인</li> <li>- 원숭이 두창 (의심)환자와 의심 증상을 가진 사람의 물건 접촉 금지</li> </ul> <p>③ 원숭이 두창 발생지역 방문 후 주의사항</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 귀국 후 21일 간 발열 및 기타 관련 증상이 있을시 질병관리청 콜센터(☎ 1339)로 먼저 상담</li> <li>- 귀국 후 검역시 검역관에게 반드시 건강상태 질문서 제출</li> </ul>
---	--

## ◆ 상 담 실 ◆

코로나19 확산으로 일상에 큰 변화가 닥치면서 우울감이나 무기력증을 가진 학생들이 증가하여 가정에서도 자녀들이 생명을 아끼고 소중히 여길 수 있도록 사랑과 관심으로 지도를 부탁드립니다.

### 자살 경고에 대한 대처 방법

1. 평소와 다른 행동은 도움을 요청하는 외침이라는 걸 깨닫고 무언가 문제가 있음을 알리려는 몸부림이기 때문에 화를 내거나 심한 반박을 해서는 안 된다.
2. 반드시 당사자가 겪고 있는 문제를 인식하고 기꺼이 도움을 주고 싶다는 의도를 당사자에게 알려야 한다.
3. 이상행동에 대응해야 하는 것뿐만 아니라 행동의 기저에 있는 원인을 파악하고 대처하는 것이 중요하다.
4. 신경정신과 의사, 청소년 문제 전문가 등 전문기관의 도움을 받아 입원, 상담이 필요하기도 하다.
5. 문제가 심각하다는 것과 당사자의 비관적인 느낌을 공감하고 있다는 것을 보여줘 솔직한 심정을 털어놓도록 도와준다.

<신뢰하고 도움을 받을 수 있는 곳>

- 부모님, 학교 선생님, 위 클래스, 교육청 Wee센터
- 청소년 모바일 상담 **‘다들어줄게’** : 청소년 대상으로 24시간 전문화된 모바일 무료 상담. 익명으로도 상담이 가능하며, SNS나 앱, 문자를 사용한 상담 제공
- 청소년 위기 응급전화 ☎ 1388 : 연중 24시간 전화 휴대폰, 카카오톡 무료 상담 가능
- 정신건강위기상담전화 ☎ 1577-0199 24시간 정신건강상담 사관7열 정신건강 전문요원 상담
- 청소년상담복지센터, 정신건강복지센터, 가까운 정신건강의학과 병·의원
- 대한소아청소년정신의학회 [www.kacap.or.kr](http://www.kacap.or.kr) : 지역별 병원 찾기 정보 제공

♣ 즐겁고 보람되고 건강한  
여름방학이 되도록 노력합시다.♣