학교생활목표

실 (誠實) 성

근 면(勤勉)

찼 조(創造)



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)	여름 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 예방에 관한 사항입니다. 다음과 같은 점에 유의 하여 교통사고를 예방하고 건강하고 즐거운 방학 생활이 되 도록 최선을 다합시다.
- 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 않기와 오토바이 운행 금지, 오토바이 뒤에 타지 않기
- 라. 호기심에 의한 각종 자동차 운전 및 연습 등의 행위 금지
- 2. 안전사고 예방에 관한 사항입니다. 하절기 물놀이 안전사 고 예방과 독충 및 독사에 의한 사고예방에 최선을 다해야겠 습니다.
- 가. 깊은 저수지나 물에서 수영하지 않기
- 나. 수영 하러 가는 장소와 귀가 예정시간을 꼭 확인하기
- 다. 실내수영장외의 장소에 수영하러 갈 때는 반드시 보호자 와 함께 동행하여 안전장비를 꼭 착용하기
- 라. 기타 물에 들어가기 전에 준비운동하기
- 3. 흡연 및 각종 약물의 남용에 대해 부모님들이 충분히 관심 을 가지셔야 하겠습니다. 청소년 흡연은 그 유해성이 이미 널리 알려져 있습니다. 또한 본드 및 각종 환각제 등의 약물 역시 유해성과 중독성이 무척이나 심각합니다. 학생들이 흡 연 및 약물에 노출되지 않도록 충분한 관심과 지도가 필요합니 다.
- 4. 각종 비행과 일탈행동을 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
  - 친구들끼리의 여행은 하지 않기
  - 외출 시에는 그 목적과 시간, 장소 등을 반드시 파악 하기
- 다. 청소년 도박은 불법입니다
  - 청소년 도박은 처벌 대상이며 중독으로 이어질 수 있음
- 카카오톡, 라이브스코어 등의 인증번호를 요구하면 절대 응하지 않기
- 도박으로 인한 2차 피해가 심각하니 친구나 선배가 계좌번 호 등의 개인정보 요구시 절대 응하지 않기
- 5. 전기절약을 위한 가정 내의 적극적인 노력이 필요하겠습니 다.

# 보 건 실

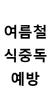
여름방학 중 건강관리 안내

### ▶ 식중독이란?

식품 섭취 시 인체에 유해한 미생물이나 유독물질 에 의하여 발생하는 감염성 질환 또는 독소형 질환입 니다.

▶ 주요 증상

설사, 구토, 복통, 발열





### ▶ 예방법

- ① 외출 시는 밝은색 옷과 모기기피제 챙기기
- ② 침실용 모기장 사용하기
- ③ 땀이 나면 자주 씻기

### 여름철 모기 대처법

### ▶ 물렸을 때 대처법

- ① 물린 부위를 비누로 깨끗이 씻기
- ② 가려워도 가능한 만지거나 긁지 말기
- ③ 차갑게 찜질하여 붓기와 소양증 감소시키기
- ④ 물린 부위 침 바르지 않기
- (침에는 많은 균들이 있어 상처가 곪습니다)
- ⑤ 심하게 붓고 물집이 생기는 경우 즉시 병원

### <u>▶ 정의</u>

열에 장시간 노출될 경우 발생하는 질환입니다. 온열질환은 두통, 어지럼, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상이 나타납니다.

온열에 취약한 대상자 : 노인, 어린이, 심뇌혈관 질환자, 고·저혈압 환자, 당뇨병 환자, 신장질환자

### <u>▶ 분류</u>

구 분	주요 특성
열사병 (Heat stroke)	<ul> <li>고열(〉40℃)</li> <li>건조하고 뜨거운 피부(땀이 나는 경우도 있음)</li> <li>의식을 잃을 수 있음(중추신경 이상)</li> <li>산속한 조치를 취하지 않으면 사망에 이를 수 있음</li> </ul>
열탈진 (Heat exhaustion)	• 땀을 많이 흘림(≤40℃) • 힘이 없고 극심한 피로(탈수 및 전해질 소실) • 창백함, 근육경련
<b>열경련</b> (Heat cramp)	• 근육경련(어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락)
열실신 (Heat syncope)	어지럼     일시적으로 의식을 잃음(뇌허혈 상태)
열부종 (Heat edema)	• 손, 발이나 발목이 부음
기타	<ul><li>기타 열 및 빛의 영향</li><li>상세불명의 열 및 빛의 영향</li></ul>

### 온열 질환 예방

### ▶ 온열질환 예방

# 건강수칙 세 기지







### 시원하게 지내기

- 》 샤워 자주 하기
- » 외출 시 햇볕 차단하기
- » 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기

### 물 자주 마시기

- » 갈증을 느끼지 않아도 자주 물 마시기
- \* 신장 질환자는 의사와

### 더운 시간대에는 휴식하기

- » 가장 더운 시간대 에는 휴식 취하기
- \* 날씨가갑자기 더워질 경우, 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

### ▶ 원숭이 두창이란?

원숭이두창 바이러스 감염에 의한 급성 발열 발 진성 질환으로 증상은 두창(천연두)과 유사하나 중증도는 낮은 것으로 보고됨

### ▶ 감염경로

- 감염 환자의 혈액 또는 체액(타액, 소변, 구토 물) 등이 피부 상처 또는 점막을 통해 직접 접
- 감염된 원숭이, 다람쥐 등 동물과의 직접 접촉 시

### → 증상

원숭이

두창

국내 유입

주의

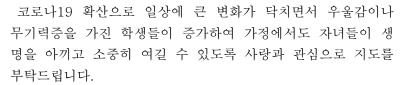
- 발열, 발진, 두통, 근육통, 허리통증, 무기력감, 림프절 부종 등

- 발진은 발열 후 1~3일 이내 시작하며 얼굴, 손 바닥, 발바닥에 집중하여 나타나는 경향

### ▶ 예방 <u>및 행동수칙</u>

- ① 일반적인 감염병 예방수칙 준수
- 손 씻기
- 오염된 손으로 눈,코,입 등 점막 부위 접촉 삼
- ② 원숭이 두창 발생지역 방문 시 주의사항
- 방문 전 원숭이 두창 발생지역 확인
- 원숭이 두창 (의심)환자와 의심 증상을 가진 사 람의 물건 접촉 금지
- ③ 원숭이 두창 발생지역 방문 후 주의사항
- 귀국 후 21일 간 발열 및 기타 관련 증상이 있 을시 질병관리청 콜센터(☎ 1339)로 먼저 상담
- 귀국 후 검역시 검역관에게 반드시 건강상태 질문서 제출

# 상 담 실



### 자살 경고에 대한 대처 방법

- 1. 평소와 다른 행동은 도움을 요청하는 외침이라는 걸 깨닫 고 무언가 문제가 있음을 알리려는 몸부림이기 때문에 화를 내거나 심한 반박을 해서는 안 된다.
- 2. 반드시 당사자가 겪고 있는 문제를 인식하고 기꺼이 도움 을 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 도움 을 받아 입원, 상담이 필요하기도 하다.
- 5. 문제가 심각하다는 것과 당사자의 비관적인 느낌을 공감하 고 있다는 것을 보여줘 솔직한 심정을 털어놓도록 도와준다.

<신뢰하고 도움을 받을 수 있는 곳>

- 부모님, 학교 선생님, 위 클래스, 교육청 Wee센터
- 청소년 모바일 상담 '**다들어줄개'** : 청소년 대상으로 24시간 전문화 된 모바일 무료 상담. 익명으로도 상담이 가능하며, SNS나 앱, 문자를 사용한 상담 제공
- 청소년 위기 응급전화 ☎ 1388 : 연중 24시간 전화, 휴대폰, 카키오톡 무료 상담 가능
- 정신간/위기상담전화 1577-0199 24시간 정신간/상담 시문구별 정신간/강 전문요원 상담
- 청소년상담복지센터, 정신건강복지센터, 가까운 정신건강의학과 병•의원
- 대한소아청소년정신의학회 www.kacaporkr: 지역별 병의원 찾기 정보 제공

♣ 즐겁고 보장되고 건강한 여름방학시 되도록 노력합시다.♣