

여름방학 건강관리 안내

학부모님, 안녕하십니까? 어느덧 1학기를 마무리하며 여름방학을 맞이하게 되었습니다. 방학은 학기 중 미뤄두었던 질병의 진단과 치료, 정기검진, 예방접종 등 필요한 건강관리를 할 수 있는 좋은 기회입니다. 방학 동안 건강을 관리하여 건강하고 즐거운 여름방학을 보내시길 바랍니다.

1 여름방학 건강관리

▶ 학교에서 실시한 건강검사 결과 이상이 있었거나 평소 몸과 마음에 안 좋은 곳이 있었다면 방학을 이용하여 전문의와 상담 및 치료를 권장합니다.

* **1학년 학생 건강검진결과 “정밀검사요함” 학생은 재검진을 실시하여 주세요!**

* 평소 몸이 아파 보건실을 자주 방문한 학생은?

- 방학은 진료받을 좋은 기회! 평소 반복되는 통증이나 증상, 시간상 미뤘던 건강 문제, 건강검진 결과 필요한 검사 등 정확한 진단 및 치료를 합니다.

* **충치 치료:** 정기적 구강 검사를 하여 충치 치료, 치석 제거, 치아 교정 등 필요한 구강 관리를 합니다.

* **시력 관리:** 시력검사 결과 어느 한쪽이라도 시력이 0.7이하인 경우 안과검진 및 적절한 조치를 합니다.

* **예방접종 완료:** 만 12세에 받아야 하는 예방접종을 완료합니다.

- [① Tdap(또는 Td) 6차, ② 일본뇌염(사백신 5차 또는 생백신 2차), ③ HPV 1,2차(여학생만 대상)]

* **비만 예방과 적정 체중 유지:** 올바른 식이와 규칙적인 운동을 적극적으로 합니다.



2 감염병 예방수칙

* 아프면 의료기관에 방문하여 검사받고 집에 머물도록 합니다.

- 독립된 공간에서 생활하고 가족, 동거인과 거리두기 2M를 지켜요.
- 집안에서도 마스크를 착용하고, 수건, 식기류 등 개인물품은 따로 사용해요.

* 올바른 손씻기를 생활화합니다. (30초 이상 물과 비누 이용)

* 기침 예절 실천합니다. (기침은 옷소매에)

* 실내를 자주 환기하고 환경위생을 깨끗이 유지합니다.

해외여행 떠나기 전 Check!

- 해외감염병 NOW에서 여행자 건강정보 확인하기
- 해외여행 전, 예방접종·예방약·예방물품 챙기기

해외여행 다녀와서 Check!

- 입국시 Q-CODE 또는 건강상태질문서 제출하기
- 감염병 증상 발생 시 1339 질병관리청에 상담하기

※상담할 때, 최근 방문한 국가를 반드시 알려주세요

* 최근 영유아에서 수족구병의 발생이 증가하고 있습니다. 영유아가 있는 가정에서는 아래 카드뉴스를 참고하시어, 수족구병 예방에 적극 협조해 주시기 바랍니다.

2023.3.31. 질병관리청

평등 이달의 건강소식 수족구병

"수족구병"이 뭔가요?

입 안이나 손, 발 등에 수포성 발진이 나는, 바이러스* 감염에 의해 발생하는 감염증입니다.
* 콕사키바이러스, 엔테로바이러스

주로 5세 미만의 영유아에게 발생하지만 더 큰 어린이와 성인도 감염될 수 있으며, 일반적으로 **5월부터 환자 발생이 증가하여 6~7월경에 가장 많이 발생합니다.**

어떤 증상들이 있죠?

입 안, 손, 발에 수포성 발진이 주된 증상이며, 입 안의 수포 때문에 아이가 음식을 섭취를 힘들어 할 수 있습니다.
드물게 합병증으로 인한 수막염, 뇌염, 폐출혈, 심근염, 급성 이완성 마비가 발생하여 사망할 수 있어 주의를 기울여야 합니다.

발진과 수포	진신증상	위장증상
혀, 볼안쪽, 구강점막, 인두, 구개, 입천장, 잇몸, 입술	발열, 무력감, 식욕감소	설사, 구토

시기별 증상

1 **잠복기** 접촉 후 3~7일 2 **초기(2~3일)** 손, 발 및 입안 수포, 발열 등
3 **중기(3~4일)** 발진 및 수포 호전 4 **말기(7~10일)** 대부분 호전

2/8

2023.3.31. 질병관리청

평등 이달의 건강소식 수족구병

어떻게 감염되는 건가요?

환자의 비말(침방울), 분비물(침, 가래, 콧물, 대변), 수포의 진물의 접촉에 의해 감염됩니다.

환자의 분비물에 오염된 물 혹은 물건을 통한 감염도 가능합니다. (염소 소독이 제대로 되지 않은 경우 물놀이를 통해서도 감염 가능)

바이러스 배출기간

호흡기 1~3주 분변 7~11주

치르는 어떻게 하면 되나요?

수족구병을 치료하는 약은 없으며, 증상에 따른 대증치료를 하되 아래의 경우에는 반드시 의료기관을 방문하여 치료받도록 합니다.

6개월 미만의 영아	수분을 충분히 섭취하지 못하는 경우 (소변을 보지 않는 등)	증상이 심한 경우 (2일 이상의 발열)
------------	-----------------------------------	-----------------------

4/8

2023.3.31. 질병관리청

평등 이달의 건강소식 수족구병

다른 사람에게 감염시키지 않으려면 어떻게 해야 하죠?

수족구 증상이 의심되거나, 발견된다면

- 다른 사람들과의 접촉을 피하고, 어린이집 등 집단생활은 자제해주세요.
- 컵이나 식기 등을 따로 사용하고 생활공간을 분리해주세요.
- 환자가 있었던 공간의 손이 닿는 표면이나 물건 (장난감이나 문 손잡이 등)을 자주 닦고 소독해주세요.

수족구병에 걸리지 않으려면 어떻게 해야 할까요?

- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않습니다.
- 손을 30초 이상 비누로 자주 씻고, 아래의 경우 반드시 손을 씻도록 합니다.
 - 기저귀 뒤처리 후,
 - 화장실 사용 후
 - 코를 풀거나, 기침, 재채기를 한 후,
 - 환자를 돌본 후
- 손을 씻을수 없을때는 알코올이 포함된 손소독제를 활용합니다.

6/8

2023.3.31. 질병관리청

평등 이달의 건강소식 수족구병

7/8

3 마약류 피해 예방

네 가지 의약품이 모두 다 마약류!



1 '공부 잘하는 약'으로 알려진 'ADHD 치료제'

✓ ADHD 증상이 없는 사람은 복용해도 효과가 없어요!

부작용 #불면증 #망상 #고혈압 #조울증 #폭력성 등

2 '나비약, 살빼는 약'으로 알려진 '식욕억제제'

✓ 어린이나 청소년에게는 처방해선 안돼요!

부작용 #우울감 #한시 #환청 #자해 #구토 등



3 파스같이 보이지만, 마약류예요! '펜타닐패치'

✓ 마약성 진통제로 말기암 환자 등 극심한 고통에만 처방받을 수 있어요!

부작용 #근육강직 #호흡억제 #과민성 #졸음 등

4 수면제로 많이 알려진 '졸피뎀'

✓ 성인 불면증 단기 치료에만 사용할 수 있어요!

부작용 #건망증 #어지러움 #환각 #초조 #설사 등

무엇을 주의해야 할까요?

-마약류 범칙에 연루되지 않도록 주의해요-



✓ 의료목적의 항정신성의약품은 인터넷을 통해 구매하거나, 사용하지 않아야 해요.

✓ 본인이 처방받은 항정신성의약품도 타인에게 양도해서는 안 돼요.



✓ 간단한 일인데, 높은 대가를 제공한다면 의심해야 해요.

예) 물품 운반, 물품 대신 보관, 타인에게 물품 전달, 해외우편물 대신 수령 등

✓ 마약류 운반자는 단순 소지만으로도 처벌될 수 있어요.



✓ 낯선 사람이 제공하는 음료, 물, 사탕 등 모든 음식을 절대로 받지 않아야 해요.



✓ 대마 및 대마 유사성분이 들어간 초콜릿, 젤리 등을 구매, 섭취, 소지하지 않아야 해요.

예) THC, CBD, CBN 등 대마 성분을 의미하는 문구 또는 대마잎 모양 그림, 사진이 들어간 제품

※ 기호용 대마 합법화 국가에서 접하거나, 반입하더라도 마약류관리법에 따른 처벌 대상

※ 출처: 원부로 먹지마세요 대마젤리 주의보, 경찰청(2024)

4 디지털 성폭력 예방

* 디지털 성폭력은 디지털 기기와 정보통신기술을 매개로 온라인 및 오프라인 공간에서 발생하는 성폭력을 말합니다. 이는 피해자의 성적 자율권과 인격권을 침해하는 명백한 범죄 행위이며, 사회 전체의 인식 개선과 예방 노력이 중요합니다.

* 디지털 성폭력은 매우 다양한 형태로 나타나며, 주요 유형은 다음과 같습니다.

불법촬영		<ul style="list-style-type: none"> ▶ 사진이나 영상을 몰래 찍는 것 ▶ 다른 사람의 허락 없이 얼굴, 몸의 일부 등을 찍는 것
유포/재유포		<ul style="list-style-type: none"> ▶ 허락 없이 사진이나 영상을 퍼뜨리는 것 ▶ 내가 동의하지 않았는데, 단체 채팅방, SNS, 인터넷에 올리는 것
유포협박		<ul style="list-style-type: none"> ▶ 사진이나 영상을 퍼뜨리겠다고 협박하는 것 ▶ 사진이나 영상을 다른 사람에게 보내겠다고 말하는 것 ▶ 인터넷에서 알게 된 사람이 사진을 퍼뜨리겠다고 돈을 요구하는 것 ▶ 사진을 안 보내면 퍼뜨리겠다고 다른 사진을 보내라고 하는 것
허위 영상물 제작 및 유포/재유포		<ul style="list-style-type: none"> ▶ 상대방의 의사에 반하여 성적욕망 또는 수치심을 유발할 수 있는 형태로 영상물을 편집, 합성 또는 가공하는 행위 ▶ 평범한 일상사진을 다른 사람의 성적인 사진과 합성하고 동의 없이 퍼뜨리는 것 ▶ Si기술을 이용해 가짜 성적 합성물을 만들거나 퍼뜨리는 것
소지·구입·저장·시청		▶ 불법촬영 유포물, 딥페이크 성적영상물, 아동청소년 성착취물 등을 다운, 구입, 저장하거나 보는 행위
온라인 그루밍		<ul style="list-style-type: none"> ▶ 스스로 찍은 사진이나 영상을 인터넷에서 알게 된 사람이 받아서, "사진을 더 보내지 않으면 퍼뜨리겠다"고 협박하는 것 ▶ 힘들거나 외로운 친구에게 친한 척 다가가서, 자꾸 성적인 이야기를 하며 성적인 행동을 하게 유도하는 것
온라인 성적괴롭힘		<ul style="list-style-type: none"> ▶ 사이버 공간에서 성적 내용을 포함한 명예훼손 또는 모욕 행위를 하는 것 ▶ 원치 않는 성적 사진이나 영상 링크를 갑자기 보내는 것 ▶ 단톡방, SNS에 성적인 내용의 글을 담아 피해자의 일상 사진을 올리는 것

아동·청소년이 알아야 할 디지털성범죄 예방 7가지 안전수칙

- ✓ 나와 타인에 대한 **개인정보**를 올리거나 **전송하지 않습니다!**
- ✓ 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷 **링크나 파일**을 **클릭하지 않습니다!**
- ✓ 타인의 동의 없이 **사진, 영상**을 **찍지도, 보내지도, 보지도 않습니다!**
- ✓ 타인의 사진, 영상에 **성적 이미지**를 **합성하지 않습니다!**
- ✓ 타인의 사진, 영상을 **퍼뜨리겠다고 위협하지 않습니다!**
- ✓ 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 **어른에게 알립니다!**
- ✓ 촬영, 유괴, 협박 등으로 두려움을 느낄 때 **전문기관에 도움을 요청합니다!** ☎1366

보호자가 알아야 할 디지털성범죄 예방 7가지 안전수칙

- ✓ 아동·청소년의 온라인 활동에 관심을 갖고 **충분한 대화**를 나눕니다!
- ✓ **개인정보**를 온라인에 올리거나, 타인에게 **전송하지 않도록 알려줍니다!**
- ✓ 불법촬영, 비동의 유괴, 성적 이미지 합성 등 **디지털성범죄 위험성**에 대해 알려줍니다!
- ✓ 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 반드시 **알릴 것을 당부합니다!**
- ✓ 피해 사실을 알았을 때 아동·청소년의 잘못이 아님을 알려주고 **진심으로 지지해줍니다!**
- ✓ 아동·청소년의 피해사실 관련 **증거자료**를 수집합니다!
- ✓ 피해 사실을 알았을 때 **전문기관에 도움을 요청합니다!** ☎1366

체중 감량, 이렇게 하지 마세요!

원푸드(one food) 다이어트



- 한 가지 식품만 섭취하는 방법으로, 필수 영양소 섭취가 제한되어 영양 불균형과 영양 결핍을 일으킬 수 있습니다.

디톡스 다이어트



- 특정 식품만 섭취하거나 에너지 섭취를 제한해 근육 감소, 체력 저하, 요요 현상 등 부작용이 있습니다.

단식



- 음식·음료를 섭취하지 않는 방법으로 음식 소실과 체력 저하가 나타나며, 소아·청소년의 성장과 발달에 치명적입니다.

체중 감량, 이렇게 하지 마세요!

다이어트 보조제, 건강기능식품



- 다이어트 보조제는 체지방 감소를 돕는 성분이 포함된 건강기능식품으로, 질병을 치료하는 의약품과는 다릅니다.
- 청소년 대상 안전성과 효과가 입증되지 않아 성장속도 저하, 영양 불균형 섭식장애, 무월경 등 여러 부작용을 일으킬 가능성이 있습니다.

극단적인 체중 조절



- 약물 남용, 식사 후 구토, 이노제나 설사약 사용 등은 탈수나 전해질 불균형, 심장 문제, 신장 손상 등 성장기 청소년에게 심각한 건강 문제를 일으킵니다.

제로 음료 섭취 시 주의해 주세요!

제로 음료란?

- 대체 감미료를 사용해 단맛을 내는 음료로써, 장기간 섭취 시 건강에 미치는 영향에 대한 연구 결과가 아직 명확하지 않습니다.

<주의사항>



칼로리 표기 확인

완전히 0 kcal가 아닐 수 있으므로 식품 표시를 주의 깊게 확인합니다.



대체 감미료의 종류와 부작용

아스파탐, 아세설팜칼륨 등이 많이 사용되며, 장기간 반복적으로 섭취하면 만성 부작용*이 생길 수 있습니다.



카페인 함유 여부 확인

일부에는 카페인이 함유되어 있어 불면증, 두근거림 등을 일으킬 수 있습니다.



전체 섭취량 고려

대체 감미료를 과도하게 섭취하지 않도록 주의합니다.

체중 감량, 이렇게 하세요! 건강한 식습관 갖기

- 소아·청소년은 균형 잡힌 식단을 통해 체중을 관리하면서도 성장에 필요한 영양을 공급하는 것이 중요합니다.
- 식사는 알맞은 양을 하루 세 번 규칙적으로 하고, 음식을 천천히 씹어 포만감을 느끼도록 습관화하는 게 좋습니다.

신호등 식사요법



초록군 (자유롭게 섭취)

- 채소와 해조류, 통곡물 등 식이섬유가 풍부하고 열량이 낮은 식품



노랑군 (정해진 양만 섭취, 과식 주의)

- 탄수화물, 단백질, 유제품, 과일 등 중간 정도 열량을 가진 식품



빨강군 (되도록 먹지 않기)

- 열량이 높고 당분 또는 지방이 많은 식품



2025. 07. 15.



남원한빛중학교장(관인생략)

* 본교 홈페이지 <http://school.jbedu.kr/nwhb> 학부모자료/가정통신문에서도 보실 수 있습니다.