



소중한 나, 행복하게 성장하는 우리 가정통신문

우)55737
남원시 춘향로 73번지
(<http://www.nwys.ms.kr>)
교무실 : (063) 633-4549
팩 스 : (063) 631-4734

2023학년도 안전하고 즐거운 여름방학 건강생활 안내

학부모님 안녕하십니까?

우리 아이들이 여름방학을 건강하게 보내고 2학기에도 정상적인 등교를 위해 학부모님께 다음 사항을 안내하오니 가정 내에서 자녀지도에 적극 협조하여 주시기 바랍니다.

1 감염병 예방을 위한 방역수칙 준수

감염병 대응 방역수칙	<ul style="list-style-type: none">* 30초 이상 비누로 손 씻기, 기침은 옷소매에* 1일 3회(회당 10분) 이상 환기, 다빈도 접촉부위 1일 1회 이상 주기적 소독* 증상 발생 시 병원에서 진료받고 집에 머물며, 다른 사람과 접촉 최소화* 기저질환이 있는 학생은 개인 위생 수칙을 철저히 준수
코로나19 확진 시	<ul style="list-style-type: none">* 코로나 의심 증상이 있으면 신속항원검사(자가키트) 또는 호흡기환자진료센터(또는 병원)에서 전문가용 신속항원 또는 PCR 검사 받기* 여름방학 중 확진 시 담임선생님께 연락 하기* 5일간 자가격리(권고) 및 가정 내 확진자 생활수칙 지키기
기타 감염병 확진 시	<ul style="list-style-type: none">* 다음의 감염병을 학생 본인이 진단받은 경우<ul style="list-style-type: none">- 독감(인플루엔자), 결핵, 홍역, 콜레라, 세균성 이질, 장티푸스, 파라티푸스, 장출혈성 대장균 감염증, A형 간염* 여름방학 중 확진 시 담임선생님께 연락 하기

2 방학 중 건강상태 검진 및 관리

학교에서 실시한 건강검사 결과 이상이 있었거나 평소 몸과 마음에 안 좋은 곳이 있었다면 방학을 이용하여 전문의사와 상담 및 치료 받기 !



- * 평소 몸이 아파 보건실 방문이 자주 있었던 학생
 - 방학은 진료 받을 좋은 기회! 평소 반복되는 통증이나 증상, 시간 상 미뤘던 건강문제, 건강검진결과 필요한 검사 등 정확한 진단 및 치료를 합니다.
 - 학생 건강검진결과 **“정밀검사요함”** 학생은 재검진을 실시하여 주세요 !
- * **충치 치료:** 정기적 구강검사를 하여 충치치료, 치석제거, 치아교정 등 필요한 구강관리를 합니다.
- * **시력 관리:** 시력검사결과 어느 한쪽이라도 시력이 0.7이하인 경우 안과검진 및 적절한 조치를 합니다.
- * **예방접종 완료:** 만 11~12세에 받아야 하는 예방접종 2종[① Tdap(또는 Td) 6차, ② 일본뇌염(사백신 5차 또는 생백신 2차)]을 완료합니다.
- * **비만 예방과 적정체중 유지:** 올바른 식이와 규칙적인 운동을 적극적으로 합니다.

3 여름방학 온열질환 관련 건강수칙 안내

건강한 여름나기

물은 자주 마시고!

항상 시원하게!

휴식은 충분하게!

매일 기온 확인하기!

<코로나19 상황에서의 온열질환 예방하기>

- 실외에서 사람 간 2m 거리두기 가능하다면 마스크 벗기
- 냉방기구 사용할 때 최소 2시간 마다 환기하기
- * 바람의 세기를 낮추고, 사람의 몸에 직접 닿지 않게 하기

온열질환 응급조치

증상

- 고열
- 피부는 축축(땀이 많이 남)하거나 건조(뜨거움)
- 빠른 맥박과 호흡
- 두통
- 피로감과 근육경련

의식유무

- 없음 → 119 구급대 요청
- 있음 → 시원한 장소로 이동

옷을 헐렁하게 하고 물을 시원하게 함

수분 섭취

증상이 개선되지 않을 경우

병원으로 후송

119 구급대 요청

이런 분들 조심하세요!

- 고령자 및 독거노인
- 야외근로자
- 만성질환자 (고혈압, 심장병, 당뇨병, 뇌졸중 등)
- 어린이

4 성폭력 및 성범죄 예방

- ✓ **성폭력이란?** 성을 매개로 상대방의 동의 없이 인간에게 가해지는 신체적 언어적 정신적 폭력을 말합니다. 성폭력은 피해를 입은 학생에게도 큰 상처가 되지만 가해학생의 인생에도 지우기 힘든 큰 오점을 남깁니다.
- ✓ **성희롱, 성폭력은 범죄행위입니다.**
- ✓ **디지털 성폭력 처벌법 강화**
 - 소지: 불법촬영, 유포물을 저장매체, 클라우드 등 사실상 관리상태에 두는 것
 - 구입: 불법촬영, 유포물 등을 금전 등을 지급하여 구매하는 행위
 - 저장: 불법촬영, 유포물 등을 다운로드 받는 행위
 - 시청: 불법촬영, 유포물 등을 보는 행위

성폭력처벌법('20. 5. 19. 시행)

- 법정형 상향 -> 처벌강화
- 불법촬영물, 유포물 소지, 구입, 저장, 시청에 대한 처벌규정 신설
- 불법촬영물, 유포물 이용 협박, 강요죄 신설
- 미성년자 간음 추행죄 공소시효 배제

형법('20. 5. 19. 시행)

- 미성년자의제강간 연령 상향(13세 -> 16세)
- 성폭력 예비, 음모 신설

불법촬영물 및 불법유포물

- ★ **불법촬영물**
의사에 반한 **불법촬영물**과 불법촬영 **복제물**
- ★ **불법유포물**
 1. 불법촬영물의 **유포물**
 2. 의사에 반해 유포된 **합의 촬영물**
 3. **자기 신체** 촬영물

▶ 성폭력 발생 시 도움요청 연락처

기관명	전화번호	홈페이지
경찰청	112	https://minwon.police.go.kr
학교폭력 신고·상담전화	117 ※ 문자메시지 #0117 가능	http://www.dcrandoran.go.kr
여성긴급전화 1366	1366	http://www.women1366.kr/
전북해바라기센터(위기지원) (전북대병원)	063-278-0117	www.jb-onestop.or.kr
전북해바라기센터(아동·청소년) (전북대병원)	063-246-1375	www.jbsunflower.or.kr
남원YWCA복합성폭력상담소	063-625-1316 (남원시 시청로 65 2층)	
남원성폭력상담소	063-635-0712 (남원시 요천로 1415)	

- 한국 성폭력 상담센터 : <http://www.sisters.or.kr> (02-338-5801~2)
- 사이버수사대 : 경찰청 홈페이지(www.police.go.kr) 접속 후 사이버범죄신고
- 성범죄자 알림e 스마트폰 앱 활용: 가정 및 학교 근처 성범죄자 인적사항 확인 가능

✓ 건강한 사회를 위한 양성평등 숙지하기

1. 양성평등이란 남녀가 동등한 사회적 조건과 지위, 권리, 의무를 가지고 어느 한쪽 성에 대하여 부정적인 감정이나 고정관념, 차별적인 태도를 가지지 않는 것을 말함
2. 방학기간 중 양성평등 의미를 생각해보고 가정에서 집안 살림을 '남녀 구분없이' 분담하여 실천해보기
3. 드라마, 영화를 가족과 함께 보며 영상 속 양성평등의 적절한 사례, 부적절한 사례를 찾아 대화해보기
4. '여자니까, 남자니까' 라는 이유로 가족에게 성적 고정관념이 반영되는 언행이나 행동을 하지 않기

5 약물 오·남용 및 흡연예방

✓ 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
- 부모님이 흡연을 하는 경우라면 강한 의지로 금연을 실천하는 모습을 보여주기
(금연가정의 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, 절대로 마약을 사용해서는 안되며, 누군가가 약물을 권할 때 단호하게 거절하도록 연습시켜 주세요.

“마약류”는

- ① 약물 사용에 대한 욕구가 강해질 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!

도와주세요!



112, 117



1899-0893

- ✓ 마약류 신고
- ✓ 약물 오남용 예방 상담
- ✓ 마약 예방 교육

6 뎅기열 무료 신속키트 검사 실시 안내

여름방학 중 동남아 여행을 계획한 가정이 많을 것으로 예상됩니다.

최근 인도네시아, 베트남 등 동남아지역에 뎅기열 환자가 급등함에 따라, 국립군산검역소에서 최근 동남아시아 등을 여행한 후 뎅기열이 의심되는 경우, 아래와 같이 무료로 신속키트를 이용한 검사를 제공하고 있습니다. 여행 이후 아래 의심증상이 나타난다면 조기에 검사받을 수 있도록 협조해주시기 바랍니다.

* 의심증상: **모기**를 통해 전파되는 질환으로 **발열, 심한 두통, 근육통, 관절통, 발진** 등

뎅기열 신속진단검사 안내문



본 검사는 동남아시아 입국자 중 발열, 모기물림 등 유증상으로 뎅기열 감염이 우려되는 경우 신속진단검사를 통해 환자를 조기에 발견하여 뎅기열의 국내 전파를 사전에 차단하기 위함입니다.

검사기간 2023년 7월 ~ 11월

검사대상 동남아시아 여행 이력이 있는 사람 중 뎅기열 감염이 우려되는 자
* 단, 주사 후 과민반응이 있거나 아스피린 등 출혈 위험을 증가시키는 약제를 복용하는 경우 검사 불가

검사종류 뎅기열 신속키트(항원·항체)검사
* 신속검사결과 양성이 확인되면 의료기관을 방문하여 확인진단 검사를 받으셔야 합니다.



1 란셋 이용하여
일액 채취



2 열액(3~4방울) 및 검사용액 점적



3 약 15~20분 이내
검사결과 확인

검사장소 국립군산검역소 2층 검사실 (전북 군산시 해망로 250)
* (운영시간) 평일 09 - 18시 (방문 전 사전예약 필수)

검사비용 무료

기타사항 여권, 항공권 여행이력이 확인 가능한 자료 명시

질병관리청
국립군산검역소
(063-445-4238, 4239)

2023. 7. 18.

남 원 용 성 중 학 교 장(직인생략)

※ 이 가정통신문은 본교 홈페이지 <http://www.nwys.ms.kr> 학교소식/가정통신문에서도 보실 수 있습니다.