



가 정 통 신 문

전북특별자치도 군산시 대야면 만자로 60 <https://school.jbedu.kr/okgu>

나를 사랑하고
더불어 살아가는
따뜻한 민주시민

☎ 교무실 (063)451-2946 / 행정실 451-2906 / 교장실 451-4828 / FAX (063)451-6695

여름방학 중 건강 및 안전 관리법 안내

즐거운 여름방학이 시작됩니다. 평소 건강에 문제가 있었거나 검사 결과 이상이 있었던 학생은 꼭 병원 진료를 받도록 하고 규칙적인 생활과 운동으로 건강한 여름방학을 보내시기를 바랍니다.

방학 중 건강상태 검진 및 관리

- ✓ 평소 건강상태가 안좋았거나 검사가 필요했던 학생들은 방학을 이용하여 진료를 받으세요.
- ✓ 반복되는 통증이나 증상, 시간상 미뤘던 건강 문제, 건강검진 결과 필요한 검사 등 정확한 진단 및 치료를 합니다.
- ✓ **1학년 학생 중** 건강검진결과 **"정밀검사요함"**이 나온 학생은 검진기관에서 통보받은 검사 결과지를 지참하여 빠른 시일 내에 **★가까운 병의원을 방문하시어 진료 또는 정밀검사 (※재검사비용은 개인이부담)★**를 실시하시길 바랍니다.
- ✓ **충치 치료** 정기적 구강검사를 하여 충치치료, 치석제거, 치아교정 등 필요한 **구강관리**를 합니다.
- ✓ **시력 관리** 시력검사결과 **어느 한쪽이라도 0.7이하인 경우** 안과검진 및 적절한 조치를 합니다.
- ✓ **만 11~12세에 받아야 하는 예방접종을 아직 하지 않은 학생들은 [① Tdap(또는 Td) 6차, ② 일본뇌염 (사백신 5차 또는 생백신 2차), ③ HPV 2차(여학생만 대상)]을 완료**합니다.
- ✓ **비만 관리**와 **적정 체중 유지**를 위해 올바른 식이와 **규칙적인 운동**을 적극적으로 합니다.

여름철 건강관리 수칙

1. 손 씻기	2. 물 자주 마시기	3. 자외선 차단	4. 일광화상 예방	5. 실내외 온도 차는 적당히
손은 흐르는 물에 비누로 30초 이상 깨끗이 씻는다.	여름철은 땀을 많이 흘리므로 충분한 수분 섭취를 한다.	외출 시 모자, 양산, 자외선차단제를 사용한다.	자외선차단제를 바르고 겉옷을 입는다. 일광화상 시 30분간 찬물찜질을 한다.	냉방병 예방을 위해 실내외 온도 차를 5℃ 이내로 유지한다.
6. 냉장고를 과신하지 말기	7. 일사병 조심하기	8. 열대야 극복하기	9. 찬 음식은 적당히	10. 균형 잡힌 영양 섭취
보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기, 의심스러운 음식은 먹지 않는다.	가장 더운 시간대 (정오~오후 5시)에는 무리한 야외활동을 피하고 휴식한다. 혈량하고 가벼운 옷을 입으며 시원한 물을 자주 마신다.	실내 온도를 26~28℃로 유지한다.	너무 찬 음식은 장의 기능을 떨어뜨려 설사를 유발할 수 있다.	음식을 골고루 먹고 과일, 채소 등 비타민을 충분히 먹는다.



여름철 감염병예방법

감염병	예방수칙
수족구병	<ul style="list-style-type: none"> • 감염된 사람의 대변, 호흡기 분비물 통해서 전파됨 • 발열, 인후통, 식욕부진, 발열 후 1~2일째 수포(손, 발, 입) <ol style="list-style-type: none"> ① 화장실을 다녀온 후, 식사 전후에 손 씻기 ② 환자와의 접촉을 피하기 ③ 수족구병이 의심되면 병원 진료 받기
유행성 이하선염 (볼거리)	<ul style="list-style-type: none"> • 4월~7월, 11월~12월에 빈발, 3~7세와 12~18세에서 발병률이 높음. • 접촉이나 대화, 재채기할 때 호흡기 분비물을 통해 전파됨. <ol style="list-style-type: none"> ① 예방접종을 받지 않은 학생은 예방접종 받기 ② 외출 후 손·발 씻기, 양치질 등 개인위생 강화 ③ 학교 내 집단감염 방지를 위한 가정 안정, 격리 및 등교 중지
유행성 각결막염 (눈병)	<ol style="list-style-type: none"> ① 비누를 사용하여 손을 자주 씻기 ② 손으로 눈 주위를 만지지 않도록 주의 ③ 수건이나 개인 소지품은 혼자 사용하기 <ul style="list-style-type: none"> • 안질환에 걸린 환자의 경우 안과 치료를 받도록 하고, 전염 기간에 타인에게 전염 방지
수두	<ul style="list-style-type: none"> • 호흡기 분비물, 피부 병변의 직접 접촉을 통해 전파됨. • 증상 : 미열, 붉은 반점, 물집 (가려움) • 예방법 <ol style="list-style-type: none"> ① 손 씻기, 양치질 등의 개인위생 철저히 지키기 ② 수두 환자와 접촉 하지 않기 ③ 수두 예방접종, 수두 의심 증상 있으면 등교하지 말고 병원진료 받기, 등교중지
수인성 감염병 및 음식물 매개 질환	<ul style="list-style-type: none"> • 모든 음식은 익혀서, 물은 반드시 끓여서 먹기 • 날 음식과 조리된 식품은 섞이지 않도록 하기 • 조리된 식품은 냉장 보관하고, 다시 먹을 때는 재가열해서 먹기 • 음식을 조리하기 전, 식사 전에는 30초 이상 비누로 손을 씻기 • 부엌을 청결(도마, 칼, 행주 등)하게 하고, 손에 상처가 났을 때는 요리하지 않기 • 설사 증상이 있을 때는 끓인 물이나 보리차 등 수분을 충분히 섭취하고 의사의 진찰 받기 • 설사를 멈추게 하는 약은 함부로 먹지 않기

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 #환시 #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



해외유입 감염병 예방

1. 여행국가 감염병 발생정보 확인하기

해외여행 전 질병관리본부 홈페이지(<http://cdc.go.kr>) 또는 콜센터 1339에서 국가별 감염병 발생정보 확인

2. 출국 최소 2주전까지 예방접종 받기

가. 해외여행 국가별 예방접종이 필요한 백신은 출국 최소 2주 전에 접종

나. 황열, 콜레라 예방 백신은 국제공인 예방접종 지정기관에서, 그 외 백신(예, A형간염, 장티푸스, 폴리오 등)은 가까운 의료기관 및 보건소에서 접종 가능

다. 보건소의 경우, 사전에 성인 예방접종 가능 여부 확인 후 방문

라. 말라리아 예방약은 의료기관 방문 후 전문의와 상담을 통해 처방받을 수 있음

3. 해외여행 시 동물 접촉 피하기

낙타, 조류 등 야생동물과의 접촉을 피하고, 모기에 물리지 않도록 예방 및 주의

4. 검역감염병 오염지역에 체류·경유한 경우, 입국시 검역관에게 건강상태질문서를 제출하고, 발열, 기침 등 증상 발생 시 검역관에게 신고합니다.

5. 귀국 후 감염병 잠복기 내의 증상 발생 시 질병관리본부 콜센터 1339 신고하기



방학 중 성희롱·성폭력 예방

✓ 성희롱·성폭력 예방

- 가. 낯선 사람이 도움을 요청하면 직접 돕지 말고, 주변의 어른에게 도와달라고 요청하세요.
- 나. 혼자 혹은 늦은 시간이라면 친구들과끼리만 버스를 타지 않습니다.
- 다. 집에 혼자 있을 때는 가족 이외는 문을 열어 주지 않습니다.
- 라. 사람이 다니지 않는 골목길, 한적한 길은 혼자 다니지 않습니다.
- 마. 위험이 닥쳤을 땐 큰소리로 소리 지르고, 뛰어가며 주위의 도움을 청합니다.
- 바. 선생님이나 부모님의 친구 등 신분으로 속여 심부름시키는 수법에 속지 않도록 합니다.
- 사. 평소 자기주장을 분명히 합니다. 싫을 때는 참지 말고 "싫어요."라고 말한다.
- 아. **아는 사람**이라도 옥상, 지하실 등 한적한 곳에 따라가지 않습니다.

✓ 성희롱·성폭력 피해 시

- 가. 성폭력을 당한 경우: 내 잘못이 아니에요. 부모님, 선생님 등 주변 어른에게 꼭 말하세요.
- 나. 기록하기 : 성폭력 당시 주변 상황이나, 가해자에 관한 내용을 그림이나 글로 자세히 적어 둡니다.
- 다. 증거 남기기 : 병원 진료(48시간 이내 방문)를 받기 전까지 성폭행의 모든 증거를 남겨둡니다.



입었던 옷, 소지품
그대로 보관하기



옷을 종이 봉투에 넣기
(플라스틱 백이나 비닐
봉투에 넣지 않기)



샤워, 목욕, 질 세척,
손 씻기, 현장 청소
하지 않기



음식을 먹거나
음료수 마시지 않기

신고 상담 기관	전화번호
경찰서	112
청소년 긴급 전화	1388
아동, 여성, 장애인 경찰지원센터	117
여성긴급전화	1366
디지털성범죄피해자 지원센터	02-735-8994

✓ 성범죄로부터 안전한 생활 -불법촬영 예방 생활 예절

- ☛ 내가 모르는 나의 모습이 찍히고 공유되는 것이 불편하다면 다른 사람도 똑같은 상황에서 불편함을 느끼겠지요. 불법촬영의 예방은 타인의 의사에 반하는 타인의 동의를 구하지 않는 촬영을 하지 않는 것부터 시작합니다. 카메라나 디지털 기기 등을 이용하여 당사자의 동의 없이 신체 일부나 성적인 장면을 촬영하거나 불법 촬영물을 동의 없이 유포하는 것은 **성범죄**입니다. 단순한 호기심에 불법촬영물을 보는 것만으로도 디지털 성범죄의 가해자가 될 수 있습니다. 가해자들이 불법촬영물을 이용해 경제적 이익을 취하지 못하도록 불법 촬영물은 절대 클릭하지 않도록 합니다. **불법 촬영물 클릭 NO!**

- 출처: 한국양성평등진흥원 젠더온-

2024년 7월 24일

옥 구 중 학 교 장

