



2021학년도 여름방학 건강관리 안내

교 장 김난희
교 감 황상규
보 건 박민영
2021. 07. 15.

(우)55341 전북 완주군 삼례읍 신금로53-23

☎ 063-291-2624,

<http://samrye.ms.kr>.

기본적인 건강관리

- 1) 여름방학은 건강관리를 위한 좋은 시기이므로, 학기 중 미뤄졌던 증상에 대한 병원진료를 받습니다.
- 2) 시력이 갑자기 저하된 학생은 안과를 방문하고, 안경을 착용하는 학생은 6개월마다 정기검진을 받아 정확한 교정을 하도록 합니다.
- 3) 학기 중 실시했던 건강검진 결과에 이상이 있는 경우, 병원을 방문하여 정밀검사를 받아봅니다.
- 4) 반복되는 증상이나 통증(두통, 복통 등) 및 잦은 보건실 방문으로 병원 검진이 필요한 학생은 방학을 이용하여 전문 병·의원에서 정밀검진을 받아보기를 권합니다.

여름철 폭염대비 건강수칙

시원하게 지내기

- » 샤워 자주 하기
- » 외출 시 햇볕 차단하기 (양산, 모자)
- » 험렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기

물 자주 마시기

- » 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기
- * 산장 질환자는 의사와 상담 후 섭취

더운 시간대에는 휴식하기

- » 가장 더운 시간대 (낮 12시~오후 5시) 에는 휴식 취하기
- * 날씨가 갑자기 더워질 경우, 건강상태를 살펴며 활동강도 조절하기

여름철 빈발 감염병의 종류와 예방법

병명	전파경로	증상	예방법
수족구병	- 여름, 가을철에 유행 - 호흡기 분비물 통해 전파	구강, 손, 발에 쌀알 크기의 수포성 발진	- 등교 중지, 격리 치료 - 손 씻기 생활화
일본뇌염	일본뇌염 모기에 물린 경우	고열, 의식장애, 혼수상태	- 해 질 무렵 활동 자제 - 일본뇌염 예방접종
유행성 각결막염 (눈병)	- 눈병 환자와 직접 접촉 - 눈병 환자가 사용한 물건 접촉	눈부종, 눈곱, 이물감, 충혈	- 손씻기, 눈 만지지 않기 - 환자와 접촉하지 않기
성홍열	- 환자 직접 접촉 (호흡기 분비물, 발진 병변)	급성 발열, 목 아픔, 구토, 복통, 발진	- 손씻기, 기침 예절 - 격리 치료, 항생제 치료
유행성 이하선염 (볼거리)	- 호흡기 비말, 타액, 분비물 직접 접촉	한쪽이나 양쪽 침샘 비대	- 등교 중지, 격리 치료 - 손씻기, 기침 예절
수두	- 수두 환자와 직접 접촉 (호흡기 분비물, 발진 병변)	발진, 수포, 가려움	- 예방접종
중증열성혈소판감소증후군 (SFTS)	- 중증열성혈소판감소증후군 (SFTS)바이러스에 감염된 작은 소참 진드기에 물려 감염	진드기에 물린 자국, 고열, 구토, 혈소판 감소 증상	- 야외활동 시 피부 노출 최소화, 벌레기피제 사용 - 야외활동 후 샤워 - 입은 옷은 바로 세탁
수인성 및 음식물 매개 질환 (장염)	- 병원성 세균 등으로 오염된 물과 식품 섭취	설사, 구토, 발열	- 안전한 물 섭취 - 음식 익혀서 먹기 - 조리종사자 개인청결 유지

성폭력 예방

방학은 학교라는 틀을 벗어나 좀 더 자유로운 시간을 가질 수 있는 기회입니다. 이는 자칫 성폭력의 잘못된 유혹이나 피해에 노출되기 쉬운 시기이기도 합니다. 성폭력 예방법을 잘 숙지하여 가해자나 피해자가 되지 않도록 합시다.

1) 남성이 할 수 있는 성폭력 예방책

- 여성을 동등한 인격체로 존중
- 상대방의 '아니오'는 거부의 표시로 받아들이기
- 다른 사람들의 성차별적 농담이나 여성 무시 발언, 여성을 성적으로 이용하거나 학대할 때 이의 제기

2) 여성이 할 수 있는 성폭력 예방책

- 평소 자기주장을 분명히 하는 태도 갖기
- 규칙적인 운동과 체력단련을 통해 힘과 자신감을 기르고, 호신술 익혀두기
- 집안에 어른이 없을 경우, 상대방을 초대하지도 초대받지도 않기

3) 일상생활에서의 올바른 성의식

- 자신과 타인의 몸을 소중히 여기기
- 타인이 내 몸을 함부로 만지지 않도록 하기
- 'NO' means 'NO!' - 상대방의 의사표현을 있는 그대로 존중하기
- 성폭력 감수성 기르기 - 나와 상대방, 지켜보는 사람 모두 즐겁지 않고, 한 사람이라도 싫으면 성폭력이다. 단호하게 그만두라고 표현하기.
- 등하굣길, 놀이터, 으스스한 곳 등에 혼자 있지 않기

4) 성폭력 발생 시 행동요령

- 주변에 도움을 요청하고 그 장소 빠져나오기
- 가능한 빨리 보호자나 믿을 만한 어른에 알리고, 입은 옷차림 그대로 몸을 씻지 않고 경찰이나 성폭력상담센터에 도움 요청
- 어떤 상황에서도 본인이 가장 존귀한 존재임을 기억하고, 어려움을 선생님 또는 부모님께 꼭 상의할 수 있도록 하기

5) 성폭력 도움요청 연락처

- 범죄신고, 경찰: 112
- 성폭력, 성매매, 학교/가정폭력 상담·신고: 117
- 여성긴급전화: 1366
- 청소년사이버상담센터: 1388

스마트폰 중독 예방

1 스마트폰 과다사용이란?

스마트폰을 사용하지 않으면 우울하거나 초조함, 답답함을 느끼며 습관적으로 스마트폰을 사용하고 병적으로 집착하는 상태를 말합니다.

2 스마트폰 과다사용의 특징

- 꼭 필요해서 확인하기보다 습관적으로 스마트폰을 확인한다.
- 나중에는 많이 사용해도 스마트폰에 대한 만족감이 없어진다.
- 스마트폰 때문에 일상생활에 지장이 있다.
- 스마트폰 사용으로 가족 간의 문제가 발생한다.
- 현실보다 스마트폰 세상이 더 좋다.
- 현실에서 만나서 관계를 맺기보다는 스마트폰을 활용해서 관계를 맺는 것이 더 즐겁고 편하다.

3 스마트폰 과다사용의 문제점은?

- 스마트폰 과다 사용으로 **내성이 생겨** 사용 시간 조절에 실패한다.
- **수면부족, 성적저하, 가출, 반항** 등 일상생활 장애가 생긴다.
- 스마트폰을 안 하면 **불안, 우울, 초조**하며 스마트폰에 강한 집착이 생긴다.
- **매사에 충동적이고 감정적으로 처리하며**, 사용제한에 대한 적대감, 폭력성이 생기는 등 **자기 통제력을 상실**한다.
- 스마트폰에 빠진 자신을 부정적으로 지각하며 낮은 자아 존중감을 갖는다.
- 현실에서 타인과의 관계형성이 어렵고 왜곡된 관계형성을 한다.

4 건강한 스마트폰 사용법!

- ① **거리 유지:** 스마트폰과 눈 거리를 30cm 이상 유지
- ② **화면밝기 조절:** 밝은 곳에서는 밝게, 어두운 곳에서는 어둡게 화면조절
- ③ **적절한 휴식:** 20분 사용 후 10분 휴식. 눈을 자주 깜박이고 가벼운 스트레칭.
- ④ **적절한 장소:** 흔들리는 장소와 화장실 사용금지
- ⑤ **사용습관:** 스스로 사용시간을 조절하는 것이 중요