

	<div><h1>가정통신문</h1><p>세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성</p></div>	2023년 7월 17일 (월)		<div><p>Member of United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization</p></div>
		담당자	보건(유 * *)	
		담당전화	070-7842-0995	
전북 남원시 낙현길 17-14 / http://www.seojin.hs.kr / 063-631-1333(교무실) 063-631-1331(행정실)				
7월 보건소식				

안녕하십니까?

어느덧 1학기가 마무리되어 가고 여름방학이 시작됩니다. 개인 위생관리와 각종 안전사고에 유의하면서 건강한 여름을 보낼 수 있도록 함께 노력합시다.

1 여름철 건강생활 및 감염병 예방

- 음식물은 익혀 먹고 물은 꼭 끓여서 먹고, 비누를 이용하여 손을 깨끗이 자주 씻습니다.
- 수두, A형간염 예방접종이 필요한 학생은 병원에서 예방접종을 받습니다.
- 유행성 각결막염 : 바이러스가 원인이며, 증상으로 눈의 이물감, 눈곱, 눈 통증, 눈 부심, 충혈 등 심하면 시력감퇴가 될 수 있는 전염성이 강한 질병임.
 - ◆ 질환 의심 시 병원(안과) 치료를 빨리 받는다.
 - ◆ 유행 시에는 사람이 많이 모이는 곳, 수영장 등의 출입을 금하고, 수건 등 개인용품 사용
 - ◆ 손 씻기 등 개인위생을 철저히 하고, 눈을 만지거나 비비지 않습니다.
- 코로나19, 원숭이 두창 등 유행하는 감염병위기단계를 확인하고 항상 방역수칙을 준수
 - ◆개인 및 집단 방역수칙 준수(특히 마스크 착용, 손씻기 철저)합니다.
 - ◆고강도 생활 속 거리두기를 실천합니다.
 - ◆환기가 되지 않는 지하공간, 밀폐된 시설을 이용하지 않습니다.
 - ◆버스, 지하철, 도서관 등 다수가 모이는 실내에서는 마스크 착용을 생활화합니다.
 - ◆놀이 체육시설 등 사람이 많이 모이는 밀집된 시설은 이용하지 않습니다.
 - ◆운동 등은 가급적 사람 간 거리두기(2m)가 가능한 야외에서 합니다.

2 2023년 검역단계 뎅기열 신속검사 안내

- 검사 기간: 2023.7. ~ 11.
- 검사 대상: 동남아시아 여행 이력이 있는 사람 중 발열 등 뎅기열 의심증상으로 검사를 희망하는 자
- 검사 종류: 뎅기열 신속키트 검사(항원·항체 검사)
- 검사 장소: 국립군산검역소 2층 검사실(전북 군산시 해망로 250)
- 지참 자료: 여권, 항공권 등 여행 이력 확인 가능 자료
- 검사 비용: 무료
- 상 세 문 의 : 국립군산검역소(☎063-445-4238~9)

3 방학 중 건강상태 점검하기

학교에서 실시한 검사 결과 이상이 있었으나 아직 병원에 못 갔나요? 자주 아프거나 불편한 곳이 있었나요? 그렇다면 여름방학을 이용하여 진료를 받아보세요.

- 시력검사 결과 : 한쪽 눈이라도 0.7이하인 경우
- 구강검진 결과 : 충치, 실런트(치아홈 메우기), 교정 요함 학생은 치과에서 치료 및 상담 받기를 권합니다.
- 소변검사 결과 : 잠혈, 요단백, 뇨당이 나온 경우
- 반복되는 증상이나 통증(두통, 복통 등)이 있었던 학생은 방학 때 병원 진료를 받아보세요.

4 청소년 비만예방 및 관리

우리 청소년의 하루일과를 보면 등하교 시 차량이용, 방과 후에도 학원, 독서실을 다니는 등 신체활동으로 에너지를 소비할 기회가 줄어들고, 휴식을 취할 때도 컴퓨터, 스마트폰 등 실내오락 시간이 많아졌습니다. 또한 패스트푸드, 과자, 음료수 등 고열량의 식단은 청소년 비만이 증가하는 주된 원인이 되고 있습니다.

◆비만예방법 :

1) 설탕음식과 단 음료 금지

설탕을 많이 먹으면 과당의 상당량은 간에 의해서만 대사되기 때문에 간에 과당이 과다해지고 지방으로 변신!! 복부와 간에 지방 축적 증가, 인슐린 저항성 증가, 대사장애를 유발합니다.

2) 단백질 섭취 권장

단백질은 설탕에 대한 중독을 줄이고 신진 대사를 촉진하며 적정량의 칼로리 섭취를 돕습니다.

3) 탄수화물 제한

4) 식이섬유가 풍부한 음식 섭취하기

5) 꾸준히 운동하기: 1주일에 3~5일, 1시간씩 운동

6) 스스로가 먹는 음식 파악하기(식사일기 활용)

2023. 7. 17.

남 원 서 진 여 자 고 등 학 교 장

