



가정통신문

세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성

2022년 10월 17일 (월)

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)

10월 보건소식 안내

학부모님 안녕하십니까?

날씨가 급격하게 쌀쌀해지면서 감기 걸리기 쉬운 계절입니다. **인플루엔자 감염 예방**을 위해 노력하며 **코로나19** 확진력이 있더라도 철저한 **방역 수칙 준수** 부탁드립니다.

※**인플루엔자 예방 백신**은 교육활동에 지장이 없는 범위(방과후나 주말 등)에서 시행하고 **접종으로 인한 결석은 출석으로 인정하지 않습니다.**

□ 약물오남용 예방 교육(마약류)

◆마약류 현황

최근 우리나라는 인터넷이나 스마트폰 어플 등을 사용하여 신종 마약류를 불법적으로 구입하고 투약하는 사례가 늘고 있어 사회적인 문제가 되고 있습니다.

◆마약류란?

느낌, 생각 또는 행태에 변화를 줄 목적으로 섭취하여 정신에 영향을 주는 물질로 법률적으로는[마약류 관리에 관한 법률]에 정의된 마약, 향정신성의약품 및 대마를 총칭합니다.

◆마약류 및 약물 오남용의 폐해

마약류는 주로 의료용으로 진통제나 마취제로 사용하는데 행복감을 느끼기 위해 오락용으로 오남용하게 되면 도파민이라는 뇌 속 신경전달물질을 강제로 배출시켜 순간적인 쾌감을 얻는 대신 도파민이 파괴되고 피해망상, 관계망상, 환청을 야기하는 등 신체적, 정신적 의존성을 유발합니다.

◆엑스터시(MDMA)

엑스터시는 정신흥분제 중 하나로, 복용 시 감정이 고조되어 자기 자신을 잊고 도취 상태가 되게 합니다. 이러한 엑스터시의 위험성 때문에 1980년대 미국 DEA는 엑스터시를 의료용으로 사용할 수 없는 중독약물로 지정하고, Schedule 1약물로 분류하여 가장 높은 수준의 규제를 하고 있습니다.

◆마약류 교육 동영상(자료출처: 학생건강정보센터)



지난해 마약사범 '역대 최대'
청소년도 '급증'



신종마약 기승,
10대 청소년 '표적'

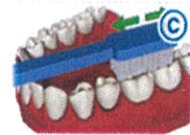
□ 구강 보건 교육

◆치아의 일생

젖속에 있을때	치아는 태아가 6주부터 생겨나 태생 4~5개월이 되면 어머니로부터 칼슘과 인을 흡수하여 치아의 석회화가 시작되죠. 아기가 태어났을 때는 치아가 나 있지 않지만 턱뼈 속에 젖니 뿐만 아니라 영구치의 씨까지 마련되어 있습니다.
6개월~2년6개월	일반적으로 태어난지 6~9개월을 전후 해서 앞니가 나오기 시작하여 차례대로 각각의 젖니가 나서 2년 6개월이 지나면 20개의 젖니가 나서 유치열을 완성하게 됩니다
만6~7세 이후	영구치인 아랫쪽 어금니는 만 6~7세 경에 생겨납니다.
만12~13세	만6~7세 이후에는 젖니가 빠지기 시작하여 만12~13세 경에는 28개의 영구치가 모두 나오게 됩니다. 18세 경을 전후해서 사랑니가 나는 경우도 있고 아예 나지 않는 경우도 있습니다. 하지만 사랑니가 안 나는 경우에도 전혀 걱정할 필요는 없습니다.

◆바른 칫솔질

- 잇몸과 치아 사이에 칫솔을 45도 각도로 대고 윗니는 쓸어 내리듯이, 아랫니는 쓸어 올리듯이 닦기
- 칫솔을 치아에 댄 채로 원을 그리듯이 좌우로 짧고 부드럽게 약 10초간 닦아주고, 다음 치아로 넘어가기
- 어금니의 안쪽 부분도 동일한 방법으로 칫솔질하고 앞니의 안쪽 부분은 손잡이를 직각으로 해서 각 20회 이상 반복해서 닦기(혀와 입천장까지!)



□ 비만 예방 교육

10월 11일은 '비만 예방의 날' 기온이 내려가면서 움직임이 적어져, 체중이 늘어나기 쉬운 계절입니다. 비만은 그 자체로도 삶의 질을 크게 저하시키며 여러 질병의 원인으로 작용하므로 아동, 청소년기부터 비만을 예방하는 것이 반드시 필요합니다.

● 청소년 비만 예방 다섯 가지 방법 ●



적정 체중, 알고 있나요? - 키와 성장 곡선에 따른 '적정체중알기'에서 시작합니다.



걷는 즐거움, 알고 있나요? - 생활 속 운동 실천의 첫걸음, 바로 걷기입니다.



건강한 식사, 같이 하고 있나요? - 부모의 식습관은 그대로 아이가 배웁니다. 조금만 신경써서 챙겨먹는 식사, 아이와 함께 해주세요.



충분한 수면, 지키고 있나요? - 수면시간 부족은 비만의 위험요소입니다. 충분한 휴식과 수면시간을 확대해주세요.



가족과의 시간, 지키고 있나요? - 부모와 아이의 TV·인터넷·스마트폰 사용 시간은 비만 발생과 비례합니다.

☐ **코로나19 감염예방 관리 안내(제8-1판.9.30.)**

주요내용	제 8-1판
실내 마스크 착용	모든 실내 마스크 의무 착용
실외 마스크 착용	<p>실외는 착용 의무 전체 해제(9/26~)</p> <p>* 실외 마스크 착용 권고 상황 *</p> <p>① 코로나 의심증상이 있거나, ② 많은 사람이 밀집된 상황에서 비말생성 행위가 많은 경우(ex 합성, 합창, 대화 등) ③ 코로나19 고위험군인 경우 또는 고위험군과 밀접 접촉하는 경우</p>

* 뇌병변, 발달장애인 등 주변의 도움없이 스스로 마스크를 착용하거나 벗기 어려운 사람, 호흡기질환 등 마스크 착용시 호흡이 어렵다는 의학적 소견을 가진 사람은 마스크 착용 의무화 대상에서 제외
 -> 호흡기 질환은 예시이며 진단서(건강상태 증명 목적의 소견서 등 포함)에 마스크 착용이 어렵다는 의학적 소견이 명시되어 있으면 가능

☐ **그 외 학교 내 감염병 예방을 위한 기본방역체계는 제8판과 동일하게 적용.**

상 황	세부 내용
등교 전 유증상	<p>■ 등교중지하고 신속하게 검사(자가검사, 의료기관 방문 등)</p> <p>■ 검사 결과 '음성'이면 등교(출근) 가능하나, 증상이 지속되거나 심해지면 의료기관 방문 진료·검사 실시(권고)</p>
자가진단 앱 참여	■ 등교 전 자가진단 앱 참여
학교에서 유증상	■ 보건용 마스크 착용(KF80 이상) 후 보호자에게 연락 및 진료·검사 안내 (1층 일시적 관찰실 활용)
확진자	<p>■ 방역당국 지침에 따라 격리기간(7일무) 및 수칙 준수</p> <p>■ 확진되면 ➡ 자가진단앱에 『방역기관 통보 내역』 등록</p>
동거인 확진 시	<p>■ 3일 이내 PCR 검사 또는 전문가용 신속항원검사(권고)</p> <p>■ 6~7일차에 신속항원검사 (권고)</p>
소독 및 환기	<p>■ 다빈도 접촉부위 1일 1회 이상 주기적 소독</p> <p>■ 창문은 상시개방 원칙, 어려운 경우 쉬는 시간마다(10분 이상)</p>

2022. 10. 17.

남 원 서 진 여 자 고 등 학 교

