

	<h1>가정통신문</h1> <p>세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성</p>	2022년 7월 18일 (월)		 <div>Member of United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization</div>
		담당자	보건(유 * *)	
		담당전화	070-7842-0995	
전북 남원시 낙현길 17-14 / <a href="http://www.seojin.hs.kr">http://www.seojin.hs.kr</a> / 063-631-1333(교무실) 063-631-1331(행정실)				
<h2>여름방학 중 건강관리 안내</h2>				

학부모님께!

곧 여름방학이 됩니다. 여름방학 중에는 학기 중에 관리하기 힘들었던 질병들을 치료하는 것이 학생의 건강뿐 아니라 학습 능력 향상에도 중요합니다. 방학동안 자녀들의 건강을 점검하여 항상 건강한 모습으로 학교생활을 할 수 있도록 해주시기 바랍니다.

### 1 건강상태 검진 및 관리

- ◇ 학생이 평소 반복되는 통증이나 증상, 시간 상 미뤘던 건강문제, 학생 건강검진결과 필요한 검사 등 정확한 진단 및 필요한 치료를 병원에서 합니다.
- ◇ 정기적 구강검사를 하여 충치치료, 치석제거, 치아교정 등 필요한 구강관리를 합니다.
- ◇ 비만탈출과 적정체중 유지를 위해 올바른 식이와 규칙적인 운동을 적극적으로 합니다.

### 2 코로나19 대비 안전한 여름방학 보내기 6대 행동수칙

개인방역 6대 중요 수칙	개인방역 10대 보조 수칙
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ (수칙 1) “ 코로나19 예방을 위한 면역력 기르기”</li> <li>○ (수칙 2) “ 올바른 마스크 착용으로 입과 코 가리기, 실내 음식물 섭취 등 마스크를 벗는 시간은 가능한 짧게”</li> <li>○ (수칙 3) “ 30초 비누로 손 씻기, 기침은 옷소매에”</li> <li>○ (수칙 4) “ 1일 3회(회당 10분) 이상 환기, 다빈도 접촉부위 1일 1회 이상 주기적 소독”</li> <li>○ (수칙 5) “사적 모임의 규모와 시간은 가능한 최소화 하기”</li> <li>○ (수칙 6) “ 코로나19 증상 발생 시 진료받고 집에 머물며 다른 사람과 접촉 최소화”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 실내 실외에서는 반드시 마스크 착용하기</li> <li>2. 흐르는 물에 비누로 손을 30초 이상 꼼꼼하게 자주 씻기</li> <li>3. 환기가 안 되는 밀폐·밀집·밀접 장소 방문 자제하기</li> <li>4. 사람과 사람 사이, 두팔 간격 1미터 거리두기</li> <li>5. 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기</li> <li>6. 기침이나 재채기 할 때 옷소매나 휴지로 입과 코 가리기</li> <li>7. 매일 주기적으로 환기하고 자주 만지는 표면 소독하기</li> <li>8. 발열, 호흡기 증상(기침이나 호흡곤란 등)이 있는 사람과 접촉 피하기</li> <li>9. 방학 중에도 매일 본인의 발열, 호흡기 증상 등 건강상태 확인하기</li> <li>10. 여행 자제하기</li> </ul>

### 3 물놀이 등 각종 안전사고 예방

- ◇ 물놀이를 할 때는 보호자와 동행하고 절대 혼자서 놀지 않습니다.
- ◇ 물에 들어가기 전 준비운동을 하고 다리 쪽부터 물을 조금씩 적신 후 물에 들어갑니다.
- ◇ 수심이 깊은 곳 등 위험지역에서는 물놀이를 하지 않으며 안전에 최선을 다합니다.(안전요원이 있는 수영장을 이용 할 것)
- ◇ 교통신호 준수, 횡단보도 육교이용, 올바른 자전거타기 등 안전수칙을 지킵니다.
- ◆ 일광화상 : 햇볕에 노출되어 피부가 빨갛게 붓고 물집이 생기기도하며 가려움 있음-->차가운 물이나 우유로 찜질하여 열을 식히고 물집은 터지지 않게 하고 심한경우 병원 치료를 합니다.



<사이버성폭력이란>(정의·유형)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 불법촬영 및 불법촬영물 유포·유포협박·저장·전시 등 사이버 공간에서 일어나는 성폭력</li> <li>- 몸 사진·동영상 등 요구·협박</li> <li>- 몰래 사진·동영상 촬영하거나 유포</li> <li>- 다른 사람 사진 성적 합성·유포</li> <li>- 아동·청소년 성착취물 다운로드</li> </ul>	
<조심해야 할 것>(예방 방법)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 낯선 사람에게 사진과 개인정보를 공유하지 않기</li> <li>· 이유 없이 문화상품권, 게임 아이템 등 대가를 주려는 사람 거절하기</li> <li>· 검증되지 않은 파일 설치하지 않기</li> <li>· 성별이나 나이가 드러나는 아이디 사용하지 않기</li> <li>· SNS 등의 계정 비밀번호 오래 사용하지 않기</li> <li>· 경찰관은 절대 개인정보를 요구하지 않으니, 경찰관 사칭에 주의하기</li> <li>· 인터넷에서 거래를 할 때 개인정보 노출 주의하기</li> <li>· 조건만남·성매매의 위험성이 있는 앱 주의하기</li> </ul>	
<이렇게 행동해요>(대처 방법)	
만남 요구	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 낯선 사람이 오프라인에서 만나자고 할 때 → 만남 거절하고 대화 중단하기</li> <li>· 랜덤채팅앱에서 대가성 만남 요구가 들어올 때 → 응하지 않고 캡처해서 신고하기</li> </ul>
불법촬영·합성영상 유포	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 화장실 등에 의심스러운 물건이 보일 때 → 즉시 112 신고하기</li> <li>· 불법촬영이 의심될 때 → 주변에 도움을 요청하고 즉시 112 신고하기</li> <li>· 몸 사진을 보낸 후 유포하겠다고 협박받았을 때 → 주변에 도움을 요청하고 즉시 신고하기</li> <li>· 지인이 합성된 사진·영상을 봤을 때 → 당사자에게 알리고 신고 도와주기</li> </ul>
성적 문자·영상 전송	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친구가 올린 성적인 영상을 보고 불쾌할 때 → 불쾌함 표현하기 / 대화 중단·신고하기</li> <li>· 성적인 욕설, 몸 사진·영상을 받았을 때 → 대화 중단·신고하기</li> <li>· SNS에서 성적인 영상을 봤을 때 → '신고/스팸' 누르기 / 다른 곳에 게시하지 않기</li> <li>· 몸 사진전송을 요구받았을 때 → 절대 응하지 않기 / 대화 중단하기</li> </ul>
<도움을 요청해요>(신고·상담 안내)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 사건을 수사해주세요 → 경찰(☎112·117 / 앱: 112긴급신고·스마트국민제보 / 학교전담경찰관)</li> <li>· 영상 유포를 막아주세요 → 디지털성범죄피해자지원센터(☎02-735-8994, <a href="http://www.women1366.kr/stopds">www.women1366.kr/stopds</a>), 방송통신심의위원회(☎1377)</li> <li>· 상담을 받고 싶어요 → 디지털성범죄피해자지원센터(☎02-735-8994, <a href="http://www.women1366.kr/stopds">www.women1366.kr/stopds</a>), 청소년상담센터(☎1388, <a href="http://www.cyber1388.kr">www.cyber1388.kr</a>), 여성긴급전화1366(☎1366), 한국사이버성폭력대응센터(☎02-817-7959, <a href="mailto:hotline@cyber-lion.com">hotline@cyber-lion.com</a>), 십대여성인권센터(☎010-3232-1318, 카톡·틱톡 cybersatto), 한국성폭력상담소(☎02-338-5801)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 피해를 입은 것은 여러분의 잘못이 아닙니다.</li> <li>· 혼자 고민하지 말고 도움을 받으세요.</li> <li>· 주변에 고민하는 친구가 있으면 도와주세요.</li> </ul>	

2022. 7. 18.

남 원 서 진 여 자 고 등 학

