



전주우림중학교

...학교비전...  
배려와 존중으로 함께  
성장하는 우림인

아이들이 행복한 학교/ 선생님과 학부모가 함께 합니다.

가정통신문

www.woolim.ms.kr

제 2024-100호

2024.5.3.(금)  
예체능건강부  
보건실 ☎ 220-4926

## 5월 건강 생활 소식지

5월은 야외활동이 늘어남에 따라 감염병의 위험성이 높아지는 시기입니다. 규칙적인 식사와 운동, 수면과 적당한 휴식 등 건강 생활 습관을 지키고 손 씻기 등 개인위생에 유의합니다. 더불어 호흡기 증상이 있을 때는 병원 진료를 적극적으로 받고 건강관리에 주의하도록 합니다.

## 감염병 예방하기

## ☞ 감염병의 종류

병명	초기증상	등교중지기간
유행성 이하선염	발열, 귀밑이 부어오른다.	귀밑의 부어오른 것이 가라앉을 때까지
결핵	피곤, 기침이 심하며 체중감소, 식은땀이 난다.	치료 시작 후 2주까지
홍역	발열, 발진, 구강 점막에 좁쌀 모양의 흰점	열이 내리고서 3일이 지날 때까지
수두	발열과 동시에 발진, 수포	모든 발진이 딱지가 될 때까지

감염병 의심되는 증상이 나타나면 ⇨ 담임선생님께 연락 후 병의원이나 보건소 방문 ⇨ 감염성 질환으로 진단시 병명과 치료 및 격리기간이 명시된 의사 소견서 발급 ⇨ 담임선생님께 연락 후 치료 및 격리기간까지 가정에서 요양 ⇨ 등교 시 의사 소견서를 함께 보내주세요. 그러면 결석 처리 되지 않습니다.

## ☞ 감염병 예방법

## ▷ 개인위생 철저

- .외출 후 철저히 손, 발 씻기
- .양치질을 통한 구강 청결 유지하기
- .충분한 수면과 영양 섭취하기
- .밀집된 장소 피하고 환기하기
- .수건 등은 공용이 아닌 개인물품 사용하기
- .기침이 재채기에는 휴지나 손수건으로 입을 가리고 하는 기침 예절 지키기

## 5.31일은 세계 금연의 날

매년 5월 31일은 세계 금연의 날로 세계 보건 기구(WHO)가 지정했습니다. 담배 없는 세상을 만드는 것이 WHO의 의지입니다. 국민건강증진법 제9조 제4항에 의거 담배 연기 없는 학교 조성을 위해 금연 구역이 점차 확대되는 실정입니다.



교육활동이 이루어지는  
학교에서 금연하는 것은  
당연한것입니다.

## 디지털 성폭력 예방하기

## ○ 디지털 성폭력이란?

- 불법 촬영 및 불법 촬영물 유포·유포 협박·저장·시 등 디지털 공간에서 일어나는 **성폭력**입니다.
- 성범죄 예방을 위해 안전 수칙을 지켜주세요.

## 아동·청소년이 알아야 할 디지털 성범죄 예방 7가지 안전수칙

- ✓ 나와 타인에 대한 **개인정보**를 올리거나 전송하지 않습니다.
- ✓ 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷 링크나 파일을 클릭하지 않습니다.
- ✓ 타인의 동의없이 **사진, 영상**을 찍지도, 보내지도, 보지도 않습니다.
- ✓ 타인의 사진, 영상에 **성적 이미지**를 합성하지 않습니다.
- ✓ 타인의 사진, 영상을 퍼뜨리겠다고 위협하지 않습니다.
- ✓ 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 **어른에게 알립니다.**
- ✓ 촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때 **전문기관에 도움**을 요청합니다.

## 보호자가 알아야 할 디지털성범죄 예방 7가지 안전수칙

- ✓ 아동·청소년의 온라인 활동에 관심을 갖고 **충분한 대화**를 나눕니다!
- ✓ **개인정보**를 온라인에 올리거나, 타인에게 **전송하지 않도록** 알려줍니다!
- ✓ 불법촬영, 비동의유포, 성적이미지 합성 등 **디지털성범죄 위험성**에 대해 알려줍니다!
- ✓ 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 **반드시 알릴것을 당부**합니다!
- ✓ 피해 사실을 알았을 때 아동·청소년의 잘못이 아님을 알려주고 **진심으로 지지**해줍니다!
- ✓ 아동·청소년의 피해 사실 관련 **증거자료**를 수집합니다!
- ✓ 피해사실을 알았을 때 **전문기관에 도움**을 요청합니다!

\*사건이나 영상의 불법촬영·유포, 이를 빌미로 한 협박, 사이버 공간에서의 성적 괴롭힘 등으로 어려움을 겪을 때, **디지털성범죄 피해자 지원센터**(☎02-735-8994), **여성긴급전화1388**(☎지역번호+1388), **청소년상담1388**(☎지역번호+1388)에서 지원받을 수 있습니다.\*

\*영상을 삭제, 수사 근거자료 수집, 심리지원, 무료 법률 상담 등을 지원합니다.

## 비만예방 및 키 크기 방법

비만과 관련하여 평소 우리 주변에서 흔히 접하는 **음료수**에 대해 알아보기로 합니다.

우리가 주로 마시는 음료수 액상과당은 설탕 대용 물질로 음료수나 과자 등 단맛을 내는 대부분 식품에 들어 있다. 즉 식욕 호르몬 조절에 실패함으로써 칼로리 섭취가 늘어나고 몸무게도 늘어나게 합니다. 그러므로 음료 섭취는 되도록 자제하고 수분 섭취를 늘리도록 합니다.

### ❁ 키 크기 운동 ❁

- ❁ **운동** : 수영, 농구, 태권도, 검도 배구, 달리기, 줄넘기 자전거 타기
- ❁ **수면 습관** : 밤 10시~새벽 2시

사이에 성장호르몬의 분비가 왕성하므로 규칙적인 수면 습관을 갖도록 합니다.



### ❁ 도움이 되는 스트레칭

- ❁ 다리를 어깨너비로 벌린 뒤 양쪽 허리를 번갈아 100번씩 두 번 정도 두드린다.
- ❁ 다리를 구부리고 반듯하게 누운 상태에서 한쪽 팔은 위로 쪽 펴고 한쪽 팔은 아래로 펴는 동작을 합니다.

## 활동중 간단한 응급처치법

수업 및 활동 중에 다쳐 울고 오는 친구들이 종종 있습니다. 이럴 때는 당황하지 말고 아래 사항을 준수한 후 보건실을 방문하도록 합니다.

베인 상처	출혈 부위→심장보다 높게 한 후 지혈
비출혈	고개를 약간 숙인 후 코뼈 바로 밑을 살짝 눌러 주고 이물은 삼키지 않습니다.
화상	즉시 흐르는 찬물에 화기를 빼도록 합니다. (15~20분) - 물집은 터트리지 않습니다.
못 에 찔렸을때	물로 씻은 후 소독을 받고 병원에 가서 파상풍 예방주사를 맞습니다.
이 물 이 박혔을때	출혈 위험이 있으니 제거하지 않고 거즈를 댄 후 바로 병원으로 이송합니다.

## 치아우식 예방법

치아는 건강의 비결 중 하나입니다. 우리가 건강을 유지할 수 있는 이유 중의 하나가 치아와 잇몸이 서로 조화롭게 음식을 골고루 잘 씹을 수 있도록 도와주는 기능을 담당하고 있어서 일 것입니다. 그러므로 치아와 이상이 있는 학생은 평생 건강한 치아를 위해 빠른 치료를 받도록 합니다.



2024년 5월 3일

전주우림중학교장 최 동 성

