7월 보건소식

사랑과 존경으로
참과 꿈을 가꾸어
가는 여울교육

튼튼한 몸과 고운 마음으로 슬기롭게 배우는 어린이 ◈ 전주시 완산구 고사평 8길 11 ☎ 교무실 255-9077

방학동안 건강상태 점검하기

● 방학 동안에는 반복되는 증상(두통, 어지러움)이나 비염, 축농증, 아토피성 피부염 등으로 보건실을 자주 방문했던 학생은 병원진료를 받아 건강관리에 힘써주시기 바랍니다.

● 치아우식증(충치)치료나 실런트(홈메우기)로 치아관리를 해주시고, 심한 덧니나 부정교합은 교정이 필요하므로 치과상담을 하시기 바랍니다.

● 시력이 0.7이하인 학생은 안과 검진을 받아 학습에 지장이 없도록 합니다.

여름철 감염병 예방

폭염예방과 관리

①**충분한 수분과 영양섭취**를 해주어야 합니다. 땀을 많이 흘렸을 때는 맹물 보다는 흡수가 빠른 주스나 스포츠 음료 등을 마시는 게 좋습니다. ₩

②일사병과 열사병이 일어나는 환경을 피하고, **햇볕이 강한 날 오전 10시~오후 3시 사이의 외출은 피합니다.**

③환기가 안 되는 고온다습한 실내에 오래 있는 것도 피해야 합니다.

④몸이 약한 사람에게 자주 나타나므로 계속된 과로나 수면부족을 피하도록 합니다.

응급처치

① 환자를 우선 **시원한 곳으로 옮깁니다.**

② 다리 쪽을 높게 해 피가 뇌로 잘 전달되도록 해주면 혈액순환이 좋아져 회복이 빠릅니다.

③ 체온이 떨어지지 않으면 **찬물에 적신 수건이나 담요를 덮어주거나 얼음찜질을 해 체온을 섭씨 38~39도 이하로 낮추고**, 빨리 병원으로 옮기도록 합니다.

여름철 수인성 감염병 예방

병원성 미생물에 오염된 물 또는 식품섭취로 인하여 위장관 증상이 주로 발생하는 감염병입니다.

☑ 여름철에는 기온이 높아져 **병원성 미생물 증식이 활발해지고**, 물이나 음식으로 감염되는 수인성, 식품매개 감염병이 집중적으로 발생하기 때문에 **각별한 주의가 필요**합니다.

주요 증상: **복통, 구토, 설사**

예방수칙

1. 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
2. 음식은 충분히 익혀먹기
3. 물은 끓여 마시기
4. 위생적으로 조리하기

학부모와 함께 하는 성교육

성폭력 예방 교육

1. **부모님께서는** 자녀가 다니는 학원을 가보시고, 학원을 오가는 동안 후미지고 외진 곳은 없는지, 주변에 위험한 요소는 없는지 **꼭 살펴 주세요.**
2. 아무리 익숙한 길이나 장소라도 **자녀 혼자 심부름은 되도록 보내지 말아 주세요.**
3. 학원을 오가는 동안 삼삼오오 **짝을 만들어** 다니도록 해 주세요.
4. 친구나 친척 집에 다니러 갈 때도 **연락처를 남기게 하시고 귀가를 꼭 챙겨 주세요.**
5. 피서지 등에서는 **개인행동을 하지 않고** 꼭 어른과 함께 행동하도록 해주세요.
6. 사소한 이야기라도 **자녀의 말에 귀를 기울여주세요.**
7. 열쇠 목걸이는 남에게 보이지 않도록 하시고, 가방이나 소지품에 너무 큰 글씨로 이름을 기록하지 말아 주세요.
8. 직장 일로 자녀를 혼자 두실 경우, 언제든지 자녀가 도움을 요청할 수 있는 **연락처를 메모**하여 주시고, 전화번호를 외우게 해주세요.

사이버 성폭력 예방법

1. 유해 인터넷 사이트 및 음란물에 대해 적극적으로 대처해 주세요.
   ① 음란물차단프로그램 ② 유스키퍼(youth keeper) ③ 그린i-Net을 깔아 주세요.
2. 저장된 개인정보 및 사진 등을 다른 사람들에게 전달하지 않습니다.
3. 다른 사람에게 장난 문자나 메일을 보내지 않도록 합니다.
4. 음란 동영상과 사진을 보여주거나 메일, SNS, 문자 등으로 보내는 행위, **다른 사람의 몸을 훔쳐보거나 사진을 찍어 공유하는 등의 행위는 성폭력**입니다.

◈ 긴급전화 ◈

☎ 063) 246-1375 전북해바라기센터(아동)
☎ 국번 없이 1366 (여성 긴급전화)
☎ 112 (경찰청 긴급신고)

학부모와 함께 하는 약물 오남용 예방교육

가정에서의 3차 흡연예방

1. 3차 흡연이란? (국립 암 정보센터 제공)
   3차 흡연이란 담배 연기가 벽이나 표면에 달라붙은 뒤 빠져나오는 것으로 담배를 피운 뒤 며칠, 몇 주, 심지어 몇 달이 지나도 남아있을 수 있습니다. 3차 흡연은 특히 공간이 좁고, 밀폐된 흡연자의 자동차에서 쉽게 발견할 수 있습니다.
2. 3차 흡연으로 인한 내 아이 체내 니코틴은 얼마나 될까?
   부모가 실외에서 담배를 피우더라도 담배를 피지 않는 배우자와 12세 이하 자녀의 모발 속 니코틴 농도를 조사해보면 비흡연자 가정보다 2배가량 많이 나온다고 합니다.
3. 3차 흡연의 피해를 줄이려면?
   ☞ 가장 좋은 방법은 **금연**입니다.
   가. 실외에서 흡연한 후 최소 15분이 지난 후에 집으로 들어갑니다.
   나. 집에 들어가면 **샤워를 하고 이를 닦은 후** 새 옷으로 갈아입고 가족과 만나도록 합니다.
   다. 흡연자의 옷은 다른 가족의 옷과 분리하여 밀폐된 용기에 담아 보관한 후 **따로 세탁**하는 것이 좋습니다.

화가 나고 우울하고 밉고, 질투가 나는 것과 같은 부정적인 감정을 '나쁜 것'으로 생각하기도 하지만, 세상에 나쁜 감정은 없습니다. 화가 나는 것은 자연스러운 감정반응입니다. 그러나 '화가 난다'라고 해서 걸핏하면 '화를 내도'되는 것은 아닙니다. **즉, 감정을 느끼는 것은 정상적이지만 행동으로 표출하는 것은 조절이 필요합니다.** 분노를 조절하는 방법은 어렸을 때부터 배우고 또한 스스로 노력해야 합니다.

친구들의 분노와 화를 이해하고 공감해주세요.

-" OO이가 화가 많이 났구나, OO이가 아끼는 물건이 망가져 버렸으니 화가 날만도 하지".

-"OO가 짜증부터 내는 걸 보니 기분 나쁜 일이 있었구나".

화가 났을 때는 화를 진정할 수 있는 방법들을찾아 봅시다.

-"잠깐"하고 멈추고 길게 심호흡을 합니다.

-"참자, 진정하자, 괜찮아"라고 혼잣말을 하며 즐거웠던 일을 상상합니다.

-음악듣기, 목욕하기, 낮잠 자기 등 기분전환을 할 수 있는 자신만의 방법을 찾아봅시다.

<7월 보건소식지 출처: 교육부, 질병관리청, 참보건연구회>