



“행복한 여름철 속에 함께 성장하는 용진중학교”

가정통신문

전북특별자치도 완주군 용진읍 상운길 11 용진중학교
☎ 교무실 243-3047, 행정실 243-7006 / Fax 243-0939

제2024-72호
발행일 2024.6.10.

기온이 상승하는 6월입니다. 날씨가 더워지면서 찬 음료나 빙과류를 많이 찾게 되어 음식물과 관련된 식중독이나 수인성 감염병에 노출될 확률이 높습니다. 건강한 학교생활을 위해서는 **손 씻기 등 개인위생 지키기, 주변 청결 유지하기, 음식물 익혀 먹기, 규칙적인 생활하기, 불량식품 안 먹기** 등을 잘 실천하도록 합니다.

여름철 감염병 예방

여러분의 건강을 위협하는 **각종 감염성 질환** 손만 제대로 씻어도 예방할 수 있습니다!

감염병	원인	예방법
수인성 및 음식물 매개질환	병원성 세균 등에 오염된 물과 식품의 섭취로 설사, 구토, 발열 증세	<ul style="list-style-type: none"> · 안전이 확인된 먹는 물 · 조리과정 교차오염 방지 · 조리종사자 개인 청결 유지 · 음식물 익혀먹기
일본뇌염	바이러스에 감염된 작은 빨간집모기에 의해 전파	<ul style="list-style-type: none"> · 모기방역 · 저녁.밤 시간 주의 · 예방접종. 만6세, 12세 각1회 접종
비브리오 패혈증	원 인균(Vibrio vulnificus)에 오염된 어패류의 생식 또는 바닷물과 접촉시 피부상처를 통한 감염	<ul style="list-style-type: none"> · 어패류는 익혀먹기 (56℃ 이상 가열), · 피부상처가 있는 사람은 해수욕 등 바닷물 접촉에 의한 감염 주의
유행성 눈병	아데노바이러스, 엔테로바이러스 감염	<ul style="list-style-type: none"> · 철저한 손씻기, 눈비비지 않기 · 렌즈착용하지 않기 · 발병 시 즉시 안과 진료
중증열성혈소판감소증후군(SFTS)	중증열성혈소판감소증후군바이러스에 감염된 작은 소참 진드기에 물려 감염	<ul style="list-style-type: none"> · 진드기에 물리지 않기 · 야외활동(작업, 등산)시 피부 노출 최소화, 기피제 사용 · 야외활동 후 진드기 물린 자국 등을 확인, 샤워하고 입은 옷은 바로 세탁

찬 음식을 먹으면 왜 머리가 아플까?

아이스크림이나 팔빙수와 같이 차가운 음식을 너무 많이 먹으면 머리가 멍하고 아파오는 것을 느낄 수가 있습니다. 그 까닭은 무엇일까요? 찬 것을 먹었을 때 두통을 느끼는 이유는 눈이나 코, 귀, 목구멍이 자극을 받으면 이것이 신경을 지나 머리의 위쪽 또는 뒤쪽에 전달되기 때문이라합니다. 찬 음료나 빙과류 등을 많이 찾는 시기인 만큼 아무리 더워도 적당히 먹도록 합니다.^^

식중독을 예방 합시다

식중독 예방 3대 요령을 꼭 실천하시기 바랍니다!!



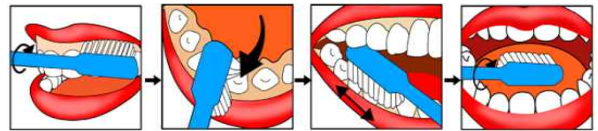
6월 9일 구강 보건의 날

구강 보건의 날(6월 9일)은 만6세 때 영구치가 나온다 하여 6세의 '6' 과 영구치의 '구'를 따서 6월 9일로 정하였습니다.

구강건강 관리지수(OQ) 높이는 생활 수칙

1. 올바른 칫솔질 -

플라크 제거 및 잇몸 마사지에 가장 기본적 & 효과적, 하루 4번(아침, 점심, 저녁-식사 후, 취침 전), 식후 3분 이내, 3분 동안 닦는다. 플라크가 잘 끼는 치아와 잇몸 경계부위를 잘 닦고, 회전법을 쓴다.



2. 칫솔 선택

칫솔의 머리 크기는 자신의 집게손가락 첫째마디 길이 이하, 3개월마다 새것 교체

3. 치실과 치간 칫솔사용과 혀 닦기

4. 식품 선택 - 우유(칼슘), 치즈(칼슘+인),

멸치(칼슘+불소) 야채 & 과일 등

5. 거울 보기 - 구강건강 자가 점검을 수시로

6. 정기 검진 - 6개월 마다 검진, 스케일링, 불소도포, 어금니 홈메우기(실런트)

7. 나쁜 습관 버리기

- 손가락 빨기, 턱 괴기, 손톱 깨물기, 연필 물기 등

모기 매개 감염병 예방

감염된 모기에 물려 전파되는 감염병으로, 국내에서 발생하는 모기 매개 감염병은 말라리아(열록날개모기)와 일본뇌염(작은빨간집모기)이 대표적입니다.

☆ 모기 매개 감염병 예방수칙!



마약 및 약물 오남용 예방

최근 대마 가공식품(젤리 등) 섭취 후 병원 후송되는 사건이 연속 발생하였습니다. 일반 젤리와 비슷한 외형을 갖춘 '대마 젤리'가 국내에 밀반입되어 유통이 확산되고 있으므로 주의 및 지도가 필요합니다.

□ '대마 젤리'의 위험성

- 대마 젤리란? 대마를 삶은 기름을 농축 → 젤리 형태로 가공
- 대마 젤리 섭취로 인한 환각 및 부작용 위험성이 일반 대마보다 약 20배 이상 높아 각종 부작용 발생 가능성↑
- 외형상 일반 젤리와 구분이 어려워 청소년이 '대마 젤리'를 인식하지 못한 상태로 이를 단순한 간식으로 섭취할 가능성

□ 당부 사항

- 해외 방문이 빈번한 방학 기간 중 또는 해외 체험학습 시, 가급적 '젤리', '사탕'류 구매 자제 (**성분 확인** 必)
- 청소년 상대로 집중력을 높여준다는 '카페인 젤리' 또한 환각 증세 유발 가능성이 있어 섭취 시 유의
- 모르는 사람이 준 '젤리', '사탕', '음료수' 등 절대 섭취 금지

최근 기분이 좋아진대며 나뉜 젤리를 함부로 먹고 어지럼증을 호소하거나

해외에서 사온 젤리 등을 먹고

구토, 어지럼증 등과 같은 증상을 보인다

마약 간이시약 검사 결과에서 대마 양성반응이 나타남에 따라

긴급 체포된 사례들이 발생하였습니다.

대마젤리

정신적 환각을 일으키는 대마 및 대마 유사 성분이 들어간 초콜릿, 젤리 등으로

지난해 12월에도 젤리나 쿠키, 전자담배 형태의 마약을 대량으로 유통한 범칙 조치가 불발했습니다.

기호 식품으로 둔갑한 변종 마약이 광범위하게 유통되고 있어 각별한 주의가 요구됩니다!

대마성분이 들어간 젤리나 초콜릿 및

오일, 화장품 등 해외 직구 및 해외 여행을 통해 구매하여 식약처 승인 없이 국내 반입 시 처벌의 대상이 됩니다.

마약류 관리법에 따라

대마를 재배·소지하거나 보관·운반하고 섭취 또는 흡연할 경우 5년 이하의 징역 또는 5천만원 이하의 벌금에 처할 수 있습니다.

THC CBD CBN 등 대마 성분 주의

대마 합법화 국가의 온라인 쇼핑몰이나 현지 등에서 THC CBD CBN 등 대마 성분을 의미하는 문구 또는 대마잎 모양의 그림, 사진이 들어간 제품은 구매하지 마세요.

(자료출처: 경찰청)

"접하기 쉬운 대마 제품이 마약의 길로 빠지는 시작이 될 수도 있습니다!" <불법 마약류 신고는 112>

적절한 체중 관리

폭염 대비 건강 수칙 3가지

- 1. 시원하게 지내기**
 - 샤워 자주 하기
 - 혈량하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
 - 외출 시 햇빛 차단하기(양산, 모자 등)
- 2. 물 자주 마시기**
 - 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
 - * 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취
- 3. 더운 시간대에는 활동 자제하기**
 - 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기
 - * 자신의 건강상태를 살펴며 활동강도 조절하기

< 일상생활에서의 수분 섭취 >

건강을 위해 하루에 적어도 물 8잔을 마셔야 합니다. 물을 마시면 수분의 흡수가 많아지는 만큼, 소변과 땀의 배출이 많아집니다. 결과적으로 몸에 쌓인 노폐물을 제거하는 데에도 도움이 되고 요로 결석 등을 예방하는 효과도 있습니다. 식사 시간보다는 식사와 식사 시간 사이에 자주 마시는 것이 장에는 부담이 적고 변비 예방, 다이어트, 몸에 있는 여러 가지 이온들을 조절하는 것에도 도움을 준답니다. **개인 물통을 지참하여 다니면서 수분을 충분히 섭취하도록 합니다.**

☞ 운동 전, 후 물을 마시는 것이 근육 피로 회복에도 많은 도움이 됩니다. 모두 건강하고 행복한 6월 보내세요^^

성폭력 예방

친밀한 친구 사이에서 어떻게 성폭력이 일어나느냐고 ??
하지만...

친밀성과 폭력성은 별개의 문제입니다.

친밀성과 폭력성을 혼동해서는 안됩니다.

상대방의 폭력성을 수용하는 것이 사랑은 아닙니다.

♠ 성폭력이란 상대방의 동의 없이 강제로 가하는 성과 관련된 신체, 정신, 언어적인 폭력을 포함하는 광범위한 개념입니다. 따라서 **상대방이 원하지 않는에도 성적 행동 등 신체접촉(가벼운 것 포함)을 하는 것은 명백한 성폭력**이며 상대가 중지를 요청할 때는 즉시 그만두고 사과하여야 합니다. 가해자는 장난삼아 가볍게 한 행동이라도 상대방이 성적인 수치심을 느꼈다면 성폭력에 해당합니다.

♠ 성폭력에 대한 학생들이 꼭 알아야 할 사항

- 나에게는 장난으로 한 행동일 지라도 상대방에게는 폭력이 될 수 있음을 인지해야 함
- 만10세 이상의 청소년이 범죄를 행했을 때(촉법소년 가정법원 등에서 감호위탁 사회봉사 소년원 송치 등 보호처분을 받게 된다.
- 위험한 장난 또는 사고는 여러 명이 함께 모여 있을 때 생길 수 있음. 특히, 주말에 빈 집에 모여서 음란물 등을 함께 보는 경우 범죄로 발전할 가능성이 많음. 여러 명이 범죄를 저지른 경우 처벌은 1/N이 될 것 같지만 오히려 가중 처벌됨



상대방의 모습을 함부로 휴대폰, 카메라로 찍어 인터넷 등에 올리지 않기



함부로 다른 사람의 신체를 만지지 않기



다른 사람의 외모, 이름을 비하하거나 놀리지 않기



피해 사실이 있을 때 지체하지 말고 신고하기

유해약물 오남용 예방

🌱 마약 및 약물 오남용 예방을 위해서는?

1. 약물 오남용을 막기 위해 올바르게 의약품을 구매하고 반드시 의사의 처방을 받아서 사용하며 의료용 목적 이외에는 절대 사용하지 않습니다.
2. 평소 불안과 스트레스 관리를 합니다.
3. 처음부터 우해 약물을 사용하지 않으며 주변의 권유에 단호하게 거절합니다.
4. 마약의 유혹이 있는 경우 주위에 도움을 요청합니다.
5. 모르는 사람이 주는 음료나 음식물은 함부로 먹지 않습니다.



6월 보건퀴즈

1. 24시간 원스톱 마약류 상담 서비스 전화번호는 무엇입니까?
2. 폭염대비 건강수칙은 무엇입니까?
3. 적절한 체중관리 방법은 무엇입니까?