

건강한 여름방학 보내기

즐거운 여름방학입니다. 규칙적인 생활과 운동, 건강관리로 몸과 마음이 건강한 여름방학을 보내고 알찬 2학기를 맞도록 약속해요.

1. 학생 건강검진	<ul style="list-style-type: none"> • 1,4학년 건강검진 및 구강검진(1학년): 8월 19일까지 완료 • 4학년 치과주치의사업(구강검진): 10월 30일까지 완료 • 2,3,5,6학년 구강검진: 8월 19일까지 완료 ※ 자세한 사항은 학교홈페이지 공지사항 (698~701번 게시물) 참조 바람 
2. 건강관리	<ul style="list-style-type: none"> • 방학은 진료 받을 좋은 기회입니다. 평소 반복되는 통증이나 증상, 시간상 미뤘던 건강 문제, 건강검진 결과 필요한 검사 등 정확한 진단 및 치료를 합니다. • 1,4학년 학생 중 건강검진결과 "정밀검사요함" 학생은 재검진을 실시하여 주세요. • 정기적 구강검사를 하여 충치치료, 치석제거, 치아교정 등 필요한 구강관리를 합니다. • 시력 관리 시력검사결과 어느 한쪽이라도 0.7이하인 경우 안과검진 및 적절한 조치를 합니다. • 비만탈출과 적정체중 유지를 위해 올바른 식이와 규칙적인 운동을 적극적으로 합니다.
3. 포스트옴이크론 대응 코로나19 감염예방 방역수칙	<ul style="list-style-type: none"> • 생활 속 개인 방역수칙 실천 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ol style="list-style-type: none"> ① 코로나19 예방접종 완료하기 ② 올바른 마스크 착용으로 입과 코 가리기, 실내 음식물 섭취 등 마스크를 벗는 시간은 가능한 짧게 ③ 30초 비누로 손 씻기, 기침은 옷소매에 ④ 1일 3회(회당 10분) 이상 환기, 다빈도 접촉부위 1일 1회 이상 주기적 소독 ⑤ 사적 모임의 규모와 시간은 가능한 최소화 하기 ⑥ 코로나19 증상 발생시 진료받고 집에 머물며, 다른 사람과 접촉 최소화 </div> ※ 본인의 건강 상태 매일 확인 ※ 자가진단어플 : 방학 중 일시중단 (단, 방학 중 등교 학생(돌봄, 방과후) 및 출근 교직원(은 시행), 개학 1주일 전(8/12)부터 자가진단앱 참여 (권고) • 확진시 <ul style="list-style-type: none"> - 코로나 의심 증상이 있으면 신속항원검사(자가키트) 또는 개인병원(또는 보건소)에서 전문가용 신속항원검사 받기 - 검사 후 확진시에 즉시 담임선생님께 연락하고 자가진단 앱에 등록하기(방역기관통보내역 등록) - 7일간 자가격리(의무) 및 가정 내 확진자 생활수칙 지키기 - 가정 내 주요 공간의 청소, 소독 및 주기적인 환기 실시 - (방역수칙) 확진자는 격리해제 후 3일간 주의 권고 기간으로, KF94(또는 이와 동급) 마스크 상시 착용, 감염 위험도 높은 시설(다중이용시설, 감염 취약시설 등) 이용 제한 및 사적 모임 자제

**4. 여름방학
건강수칙**

- 손과 몸을 자주 씻도록 합니다.
- 식사 후, 잠자기 전 양치질을 합니다.
- 모기에 물리지 않도록 주의합니다.
- 지나치게 강한 햇볕을 쬐지 않습니다.
- 아침, 저녁 시원할 때 산책 등의 가벼운 운동을 합니다. (비만예방 및 건강증진)
- 물놀이는 부모님과 함께 하고, 안전요원이 있는 안전한 곳에서 하도록 합니다.
- 각종 여름철 감염병 및 식중독 예방을 위해 개인위생관리 습관을 매일 실천합니다.
- 아동, 청소년에게 절대 해로운 흡연, 음주, 유해업소 출입 등은 절대로 하지 않습니다.

**5. 여름철 빈발
감염병의 종류와
예방법**

병명	전염 경로	증상	예방법
일본 뇌염	-일본뇌염 모기에 물린 경우	고열, 의식장애 혼수상태	-해 질 무렵 활동 자제 -추가 예방접종
유행성 각결막염(눈병)	-눈병 환자 접촉, -눈병 환자 사용한 물건 접촉	눈이 붓고, 눈곱, 이물감, 충혈	손 씻기, 눈 만지지 않기 -환자와 접촉하지 않기
성홍열	-환자 직접접촉 (호흡기 분비물, 발진병변)	급성 발열, 두통, 목아픔, 구토, 복통 발진	-손 씻기, 기침 예절 -격리 치료, 항생제 치료
유행성 이하선염	-호흡기 비말, 타액, 분비물 직접 접촉	한쪽이나 양쪽 침샘 비대	-등교 중지, 격리 치료 -손씻기, 기침 예절 예방접종
수두	-수두 환자와 직접접촉 (호흡기 분비물, 발진 병변)	발진, 수포, 가려움	
중증열성혈소판감소증후군(SFTS)	-중증열성혈소판감소증후군(SFTS)바이러스에 감염된 작은 소참 진드기에 물려 감염	진드기에 물린 자국, 고열, 구토, 혈소판 감소 증상	-야외활동 시 피부 노출 최소화, 기피제 사용 -야외활동 후 샤워, 입은 옷은 바로 세탁
수인성 및 음식물 매개 질환	-병원성 세균 등 오염된 물과 식품의 섭취	설사, 구토, 발열	-안전한 물 섭취 -음식 익혀 먹기 -조리 종사자 개인 청결 유지

6. 정상 체중 유지

- 과식뿐 아니라 식사 외에 고칼로리(초콜렛, 설탕, 빵, 밥, 비스킷 등) 음식물을 자주 먹으면 안 되며, 무조건 식사를 제한하기보다는 먹은 만큼 소모하도록 합니다. 무조건적 식사 제한은 오히려 다른 질병을 유발시키는 결과를 초래 할 수도 있기 때문입니다.
- TV 광고로 잘못된 정보를 얻게 되거나 컴퓨터 게임으로 인해 운동 부족이 되지 않도록 합니다.
- 운동은 적당한 강도로 지속적으로 해야 하며, 일상생활 가운데서 신체를 부지런히 움직이도록 유도하는 것도 바람직한 방법입니다. (홀라후프, 걷기, 줄넘기 등)

<p>7. 성폭력 및 성범죄 예방</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 성폭력이란? <ul style="list-style-type: none"> - 성을 매개로 상대방의 동의 없이 가해지는 신체적 언어적 정신적 폭력을 말합니다. • 성폭력은 피해를 입은 학생에게도 큰 상처가 되지만 가해학생의 인생에도 지우기 힘든 큰 오점을 남깁니다. 성희롱, 성폭력은 범죄행위입니다. • 디지털 성폭력 처벌법 강화 <ol style="list-style-type: none"> 1. 소지: 불법촬영, 유포물을 저장매체, 클라우드 등 사실상 관리상태에 두는 것 2. 구입: 불법촬영, 유포물 등을 금전 등을 지급하여 구매하는 행위 3. 저장: 불법촬영, 유포물 등을 다운로드 받는 행위 4. 시청: 불법촬영, 유포물 등을 보는 행위 <div data-bbox="391 504 1444 896" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 50%; background-color: #0056b3; color: white; text-align: center;">성폭력처벌법('20. 5. 19. 시행)</th> <th style="width: 50%; background-color: #0056b3; color: white; text-align: center;">불법촬영물 및 불법유포물</th> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> - 법정형 상황 -> 처벌강화 - 불법촬영물, 유포물 소지, 구입, 저장, 시청에 대한 처벌규정 신설 - 불법촬영물, 유포물 이용 협박, 강요죄 신설 - 미성년자 간음 추행죄 공소시효 배제 </td> <td style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ★ 불법촬영물 의사에 반한 불법촬영물과 불법촬영 복제물 ★ 불법유포물 <ol style="list-style-type: none"> 1. 불법촬영물의 유포물 2. 의사에 반해 유포된 합의 촬영물 3. 자기 신체 촬영물  </td> </tr> <tr> <th style="background-color: #0056b3; color: white; text-align: center;">형법('20. 5. 19. 시행)</th> <td></td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> - 미성년자의계기간 연령 상황(13세 -> 16세) - 성폭력 예비, 음모 신설 </td> <td></td> </tr> </table> </div> <ul style="list-style-type: none"> • 성폭력 도움요청 연락처 <ol style="list-style-type: none"> 1) 범죄신고, 경찰 : 112 2) 학교폭력 긴급지원센터 :117 3) 여성긴급전화 : 1366, 청소년 지원센터 : 1388 4) 해바라기여성아동센터 : 1899-3075 	성폭력처벌법('20. 5. 19. 시행)	불법촬영물 및 불법유포물	<ul style="list-style-type: none"> - 법정형 상황 -> 처벌강화 - 불법촬영물, 유포물 소지, 구입, 저장, 시청에 대한 처벌규정 신설 - 불법촬영물, 유포물 이용 협박, 강요죄 신설 - 미성년자 간음 추행죄 공소시효 배제 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 불법촬영물 의사에 반한 불법촬영물과 불법촬영 복제물 ★ 불법유포물 <ol style="list-style-type: none"> 1. 불법촬영물의 유포물 2. 의사에 반해 유포된 합의 촬영물 3. 자기 신체 촬영물 	형법('20. 5. 19. 시행)		<ul style="list-style-type: none"> - 미성년자의계기간 연령 상황(13세 -> 16세) - 성폭력 예비, 음모 신설 	
성폭력처벌법('20. 5. 19. 시행)	불법촬영물 및 불법유포물								
<ul style="list-style-type: none"> - 법정형 상황 -> 처벌강화 - 불법촬영물, 유포물 소지, 구입, 저장, 시청에 대한 처벌규정 신설 - 불법촬영물, 유포물 이용 협박, 강요죄 신설 - 미성년자 간음 추행죄 공소시효 배제 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 불법촬영물 의사에 반한 불법촬영물과 불법촬영 복제물 ★ 불법유포물 <ol style="list-style-type: none"> 1. 불법촬영물의 유포물 2. 의사에 반해 유포된 합의 촬영물 3. 자기 신체 촬영물 								
형법('20. 5. 19. 시행)									
<ul style="list-style-type: none"> - 미성년자의계기간 연령 상황(13세 -> 16세) - 성폭력 예비, 음모 신설 									
<p>8. 약물 오남용 및 흡연 예방</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 소아·청소년이 약물(술, 담배, 커피, 콜라, 흡연제 등)을 하게 되면 성인보다 더 강렬하게 인체에 작용하게 되고, 약물 중독에 빠질 확률도 훨씬 높아집니다. 그 이유는 신체 내의 세포를 비롯한 모든 조직들이 아직 성숙되지 못한 시기이므로 유독 물질의 침해를 받아 조직들이 쉽게 손상되기 때문입니다. → 방학 중에는 더욱 자녀들의 행동과 관심사를 관찰하시어 자주 대화를 가지시기 바랍니다. • 3차 흡연이란? (국립 암정보센터 제공) <u>담배 연기가 벽이나 표면에 달라붙은 뒤 빠져나오는 것으로 담배를 피운 뒤 며칠, 몇 주, 심지어 몇 달이 지나도 남아있을 수 있습니다.</u> • 3차 흡연으로 인한 내 아이 체내 니코틴은 얼마나 될까? 부모가 실외에서 담배를 피우더라도 비흡연자 가정보다 두 배가량 많이 나온다고 합니다. • 3차 흡연의 피해를 줄이려면? ☞ 가장 좋은 방법은 금연입니다. <ul style="list-style-type: none"> - 실외에서 흡연한 후 최소 15분이 지난 후에 집으로 들어갑니다. - 집에 들어가면 샤워를 하고 이를 닦은 후 새 옷으로 갈아입고 가족과 만나도록 합니다. - 흡연자의 옷은 다른 가족의 옷과 분리하여 밀폐된 용기에 담아 보관한 후 따로 세탁하는 것이 좋습니다. 								

2022.7.20.

서해초등학교장