





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 <p>※ 자세한 사항은 학교홈페이지 공지사항 (698~701번 게시물) 참조 바람</p> 
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 dotted black; padding: 5px; margin: 10px 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> <p>※ 본인의 건강 상태 매일 확인</p> <p>※ 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)</p> • 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

<div>4. 여름방학 건강수칙</div>	<div><ul style="list-style-type: none">• 손과 몸을 자주 씻도록 합니다.• 식사 후, 잠자기 전 양치질을 합니다.• 모기에 물리지 않도록 주의합니다.• 지나치게 강한 햇볕을 쬌지 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.</div>																																
<div>5. 여름철 빈발 감염병의 종류와 예방법</div>	<table><tr><th>병명</th><th>전염 경로</th><th>증상</th><th>예방법</th></tr><tr><td>일본 뇌염</td><td>-일본뇌염 모기에 물린 경우</td><td>고열 의식장애 혼수상태</td><td>-해 질 무렵 활동 자제 -추가 예방접종</td></tr><tr><td>유행성 각결막염(눈병)</td><td>-눈병 환자 접촉, -눈병 환자 사용한 물건 접촉</td><td>눈이 붓고, 눈곱, 이물감, 충혈</td><td>-손 씻기 눈 만지지 않기 -환자와 접촉하지 않기</td></tr><tr><td>성홍열</td><td>-환자 직접접촉 (호흡기 분비물, 발진병변)</td><td>급성 발열 두통 목아픔 구토, 복 통 발진</td><td>-손 씻기 기침 예절 -격리 치료, 항생제 치료</td></tr><tr><td>유행성 이하선염</td><td>-호흡기 비말, 타액, 분비물 직접 접촉</td><td>한쪽이나 양쪽 침샘 비대</td><td>-등교 중지, 격리 치료 -손씻기, 기침 예절 예방접종</td></tr><tr><td>수두</td><td>-수두 환자와 직접접촉 (호흡기 분비물, 발진 병변)</td><td>발진, 수포, 가려움</td><td></td></tr><tr><td>중증열성 혈소판 감소증후군(SFTS)</td><td>-중증 열성 혈 소 판 감 소 증 후 군 (SFTS)바이러스에 감염된 작은 소참 진드기에 물려 감염</td><td>진드기에 물린 자국, 고열, 구토, 혈소판 감소 증상</td><td>-야외활동 시 피부 노출 최소화 기피제 사 용 -야외활동 후 샤워 입은 옷은 바로 세탁</td></tr><tr><td>수인성 및 음식 물 매개 질환</td><td>-병원성 세균 등 오염된 물과 식품의 섭취</td><td>설사, 구토, 발열</td><td>-안전한 물 섭취 -음식 익혀 먹기 -조리 종사자 개인 청결 유지</td></tr></table>	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, 복 통 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		중증열성 혈소판 감소증후군(SFTS)	-중증 열성 혈 소 판 감 소 증 후 군 (SFTS)바이러스에 감염된 작은 소참 진드기에 물려 감염	진드기에 물린 자국, 고열, 구토, 혈소판 감소 증상	-야외활동 시 피부 노출 최소화 기피제 사 용 -야외활동 후 샤워 입은 옷은 바로 세탁	수인성 및 음식 물 매개 질환	-병원성 세균 등 오염된 물과 식품의 섭취	설사, 구토, 발열	-안전한 물 섭취 -음식 익혀 먹기 -조리 종사자 개인 청결 유지
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, 복 통 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																															
중증열성 혈소판 감소증후군(SFTS)	-중증 열성 혈 소 판 감 소 증 후 군 (SFTS)바이러스에 감염된 작은 소참 진드기에 물려 감염	진드기에 물린 자국, 고열, 구토, 혈소판 감소 증상	-야외활동 시 피부 노출 최소화 기피제 사 용 -야외활동 후 샤워 입은 옷은 바로 세탁																														
수인성 및 음식 물 매개 질환	-병원성 세균 등 오염된 물과 식품의 섭취	설사, 구토, 발열	-안전한 물 섭취 -음식 익혀 먹기 -조리 종사자 개인 청결 유지																														
<div>6. 정상 체중 유지</div>	<div><ul style="list-style-type: none">• 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)</div>																																

<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="387 504 1442 896"> <table border="1"> <thead> <tr> <th>성폭력처벌법('20. 5. 19. 시행)</th><th>불법촬영물 및 불법유포물</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> - 법정형 상향 -> 처벌강화 - 불법촬영물, 유포물 소지, 구입, 저장, 시청에 대한 처벌규정 신설 - 불법촬영물, 유포물 이용 협박, 강요죄 신설 - 미성년자 간음 추행죄 공소시효 배제 </td><td> <div> <p>★ 불법촬영물</p> <p>의사에 반한 불법촬영물과 불법촬영 복제물</p> </div> <div> <p>★ 불법유포물</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 불법촬영물의 유포물 2. 의사에 반해 유포된 합의 촬영물 3. 자기 신체 촬영물  </div> </td></tr> <tr> <th>형법('20. 5. 19. 시행)</th><td></td></tr> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> - 미성년자의제강간 연령 상향(13세 -> 16세) - 성폭력 예비, 음모 신설 </td><td></td></tr> </tbody> </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 상향 -> 처벌강화 - 불법촬영물, 유포물 소지, 구입, 저장, 시청에 대한 처벌규정 신설 - 불법촬영물, 유포물 이용 협박, 강요죄 신설 - 미성년자 간음 추행죄 공소시효 배제 	<div> <p>★ 불법촬영물</p> <p>의사에 반한 불법촬영물과 불법촬영 복제물</p> </div> <div> <p>★ 불법유포물</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 불법촬영물의 유포물 2. 의사에 반해 유포된 합의 촬영물 3. 자기 신체 촬영물  </div>	형법('20. 5. 19. 시행)		<ul style="list-style-type: none"> - 미성년자의제강간 연령 상향(13세 -> 16세) - 성폭력 예비, 음모 신설 	
성폭력처벌법('20. 5. 19. 시행)	불법촬영물 및 불법유포물								
<ul style="list-style-type: none"> - 법정형 상향 -> 처벌강화 - 불법촬영물, 유포물 소지, 구입, 저장, 시청에 대한 처벌규정 신설 - 불법촬영물, 유포물 이용 협박, 강요죄 신설 - 미성년자 간음 추행죄 공소시효 배제 	<div> <p>★ 불법촬영물</p> <p>의사에 반한 불법촬영물과 불법촬영 복제물</p> </div> <div> <p>★ 불법유포물</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 불법촬영물의 유포물 2. 의사에 반해 유포된 합의 촬영물 3. 자기 신체 촬영물  </div>								
형법('20. 5. 19. 시행)									
<ul style="list-style-type: none"> - 미성년자의제강간 연령 상향(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) <ul style="list-style-type: none"> 담배 연기가 벽이나 표면에 달라붙은 뒤 빠져나오는 것으로 담배를 피운 뒤 며칠, 몇 주, 심지어 몇 달이 지나도 남아있을 수 있습니다. • 3차 흡연으로 인한 내 아이 체내 니코틴은 얼마나 될까? <ul style="list-style-type: none"> 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.

서 해 초 등 학 교 장