



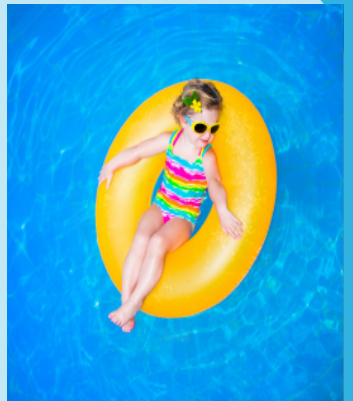
시흥가온중학교

7,8월 보건소식지



물놀이 안전수칙

- 수영을 하기 전에는 반드시 준비운동을 하고 구명조끼를 착용해요.
- 물에 갈 때 심장에서 먼 부분 **[다리→팔→얼굴→가슴]**부터 들어가요.
- 식후 바로 수영을 하면 위경련이 발생할 수 있으니 충분히 휴식을 취해야 해요.
- 수영 능력 과신은 금물! 무모한 행동도 하면 안 돼요.



Q. 물에 빠지면 어떻게 해야 될까요?

구조 대원이 없다면 튜브, 장대 등 주위 물건을 던져 익수자가 잡고 나오도록 해요.
물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고 즉시 119에 신고해요!
구조 경험 없는 사람은 무모한 구조를 하면 안 되며 함부로 물에 뛰어들면 안 돼요!

올 여름 건강하게



온열질환은 열로 인해 발생하는 급성질환으로 **고온 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상**을 보이고, 방치 시 생명을 위협하는 질병으로 대표적인 질환으로는 열사병과 열탈진이 있습니다.

어린이, 학생 또한 폭염 시 과도한 운동과 야외활동을 피하고, 특히 어린이가 차 안에 잠시라도 혼자 있지 않도록 보호자의 주의가 필요합니다.

✓ 물 자주 마시기

갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기

✓ 시원하게 지내기

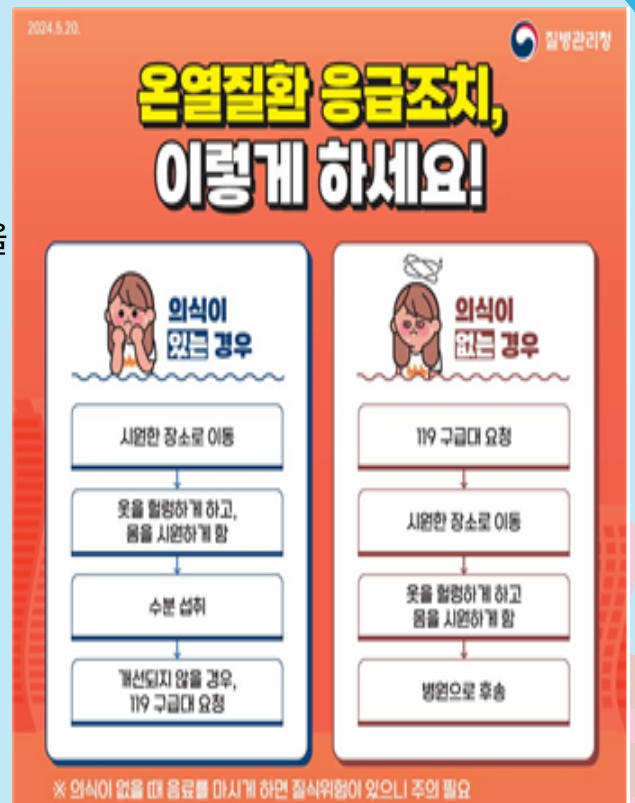
샤워 자주 하기, 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자)
헤파하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기

✓ 더운 시간대에는 휴식하기

가장 더운 시간대 낮 12~오후5시에는 휴식하기

✓ 매일 기온 확인하기

매일 기온, 폭염특보 등을 확인하여 폭염 시 야외활동 자제하기



마약 및 약물 오남용 예방

□ 대마 젤리의 위험성

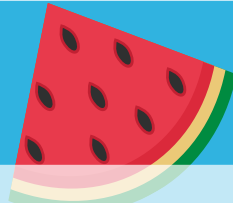
- 대마 젤리란 대마를 삶은 기름을 농축하여 젤리 형태로 가공
- 대마 젤리 섭취로 인한 환각 및 부작용 위험성이 일반 대마보다 약 20배 이상 높아 각종 부작용 발생 가능성이 높음
- 외형상 일반 젤리와 구분이 어려워 대마 젤리를 인식하지 못한 상태로 이를 단순한 간식으로 섭취할 가능성이 있음

□ 당부사항

- 해외 방문이 빈번한 방학 기간 중 또는 해외 체험학습 시, 가급적 젤리, 사탕류 구매 자제
- 청소년을 상대로 집중력을 높여준다는 카페인 젤리 또한 환각 증세 유발 가능성이 있어 섭취 시 유의
- 모르는 사람이 준 젤리, 사탕, 음료수 등 절대 섭취 금지



모기매개 감염병 예방



모기 매개 감염병이란 감염된 모기에 물려 전파되는 감염병으로, 국내에서 발생하는 모기 매개 감염병은 말라리아와 일본뇌염이 대표적입니다.

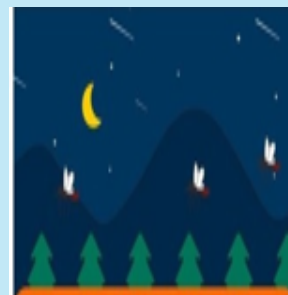
□ 말라리아의 주요 증상

- 삼일열 원충에 감염된 얼룩날개모기가 사람을 물어 전파
- 초기에는 오한, 발열, 발한 등이 나타나고, 48시간 주기로 반복
- 잠복기는 일반적으로 7~30일이지만, 수년 후에 증상이 나타날 수 있음

□ 일본뇌염의 주요 증상

- 일본뇌염 바이러스에 감염된 매개 모기 (주로 작은빨간집모기)가 사람을 물어 전파
- 일본뇌염에 감염된 모기에 물린 후 5~15일 이후 증상이 나타남
- 대부분 무증상이거나 무기력증, 발열의 증상이며 종종 두통, 복통, 메스꺼움, 구토 등
- 일본뇌염의 가장 좋은 예방법은 바로

예방접종



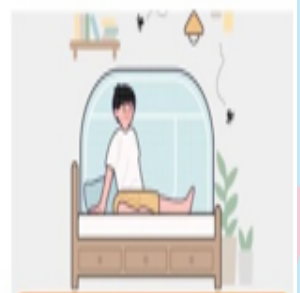
모기가 활발히 활동하는
4~10월 야간 활동 자제



야외 활동 시
밝은 색의 긴 옷 착용



상처·얼굴 주변을 피해
기피제 사용



실내 방충망을 점검하고
모기장을 사용

여름철 성범죄 예방법

- ♥ 공중화장실이나 휴가지에서 카메라, 스마트폰 렌즈등 반짝임이 느껴지면 **몰래 카메라 여부**를 확인
- ♥ 불쾌한 성적인 접촉이나 상황에 직면시 거부 의사 표시
- ♥ 심야에 홀로 배회하는 일이 없도록 하고 또한 **이어폰을 꽂고 음악을 들으며 걸어가지 않기**
- ♥ 여행은 부모님과 같이 가도록 하고 민박, 펜션 등 숙박시설에서 문단속을 철저히 하기
- ♥ 모르는 사람과 대화를 나눴거나 호의를 베풀어서 감사하다며 **음료수, 음식 등을 권할 때 정중히 사양**
- ♥ 112 앱을 내려 받거나 SOS 국민 안심서비스 가입
- ♥ 사람이 많이 다니는 큰길로 다니고 여러 명이 같이 다니며 주변을 잘 살피고 다님
- ♥ CCTV가 없는 곳은 주의해서 다님
- ♥ 밤에 자녀 혼자 두지 않고 **보호자 없이 학생들끼리 밤에 모이지 않기**
- ♥ 이상한 행동하는 사람은 얼른 피하고 가까이 있는 어른들에게 도움 요청하기
- ♥ **부모님은 자녀의 하루 일정을 알고 계시고** 자녀가 어떤 이야기라도 편안하게 이야기할 수 있게 격려하기

디지털 성범죄 대응 요령



만남 요구

낯선 사람이 오프라인에서 만나자고 할 때

☞ 만남 거절하고 대화 중단하기

랜덤채팅앱에서 대가성 만남을 요구할 때

☞ 응하지 않고 캡처해서 신고하기



불법촬영 합성영상 유포

화장실 등에 의심스러운 물건이 보일 때

☞ 즉시 112 신고하기

불법촬영이 의심될 때

☞ 주변에 도움을 요청하고 즉시 112 신고하기

몸 사진을 보낸 후 유포하겠다고 협박받았을 때

☞ 주변에 도움을 요청하고 즉시 신고하기

지인이 합성된 사진·영상을 봤을 때

☞ 당사자에게 알리고 신고 도와주기



성적 문자 영상 전송

친구가 올린 성적인 영상을 보고 불쾌할 때

☞ 불쾌함 표현하기 / 대화 중단·신고하기

성적인 욕설, 몸 사진·영상을 받았을 때

☞ 대화 중단·신고하기

SNS에서 성적인 영상을 봤을 때

☞ '신고 / 스템' 누르기 / 다른 곳에 게시하지 않기

몸 사진전송을 요구받았을 때

☞ 절대 응하지 않기 / 대화 중단하기

2024. 7. 2.

시흥가온중학교장(직인생략)