

2023 여름방학 건강관리 안내

어느덧 1학기를 마무리하며 여름방학을 맞게 되었습니다. 방학은 학기 중에 시간이 없어 미루었던 질병의 진단과 치료, 정기검진 등 필요한 건강관리를 할 수 있는 아주 좋은 기회입니다.

학교에서 실시한 건강검사 결과에 따른 조치사항과 학기 중 미뤄두었던 건강 문제를 치료하여 2학기에는 더욱 즐겁고 건강한 학교생활이 될 수 있도록 가정에서 지도해 주시기 바랍니다.

I. 방학은 건강을 점검할 수 있는 좋은 기회!

1. 평소 반복되는 증상(두통, 어지럼증 등)이나 통증 등 건강상의 문제로 보건실을 자주 방문했던 학생은 병원을 방문하여 정확한 진단 및 치료를 권장합니다.
2. **구강 건강관리**: 치과 질환은 발생하면 치료 및 관리에 많은 시간을 요하므로 6개월 또는 1년에 한 번씩 주기적으로 치과 검진을 받아, 충치 등 치아의 문제를 조기에 발견하고 관리하는 것이 바람직합니다.
3. **시력이 갑자기 저하된 학생**은 안과를 방문하여 정밀검진을 받습니다. 안경을 착용하는 학생은 6개월마다 정기검진을 받아 **시력 교정**을 하도록 합니다.
4. 건강검진 결과(1·4학년 건강검진, 2·3·5·6학년 구강검진 등) **정밀검사**를 요하는 학생은 병원을 방문하여 정확한 검사 및 치료를 받습니다.
5. **적정체중 유지**를 위해 올바른 식이와 **규칙적인 운동**을 적극적으로 실천합니다.

6. 학기 중 실시되었던 **건강검진 미실시 학생은 방학 중 모두 검진을 완료**해 주세요.

★(2·3·5·6학년 구강검진 - 포천온담치과의원 / 4학년 경기도초등학생치과주치의사업 - 해당 치과)★

II. 여름방학 건강관리

1. **코로나19 등 호흡기 감염병 예방**
 - ▶ 평상시 30초 비누로 손 씻기, 휴지·옷소매에 기침하기, 수시 환기 등 개인위생 철저히 하기
 - ▶ 코로나19 증상 발생 시 집에 머물며, 다른 사람과 접촉을 최소화해주세요.
 - 불가피하게 외출해야 하는 경우 KF94 마스크를 착용하고, 되도록 도보나 개인차량으로 이동하기
 - 아플 때는 의료기관에 방문하여 진료받기
2. **여름철 식중독 예방**: 여름철에는 높은 기온 때문에 익힌 음식이라도 쉽게 상하여 식중독에 걸릴 위험이 있습니다. 다음의 주의사항을 잘 지켜서 식중독을 예방합시다.
 - ▶ 조리한 음식은 **상온에서 2시간 이상 보관을 피함**
 - ▶ 물은 **충분히 끓여서 먹기**
 - ▶ 도시락 등은 **제조 후 4시간 경과 전 식사하기**
 - ▶ 음식 조리 전, 음식 먹기 전 등 **꼭 손 씻기**
3. **유행성 결막염 예방**
 - ▶ 의심 시 반드시 안과 진료받기
 - ▶ 유행 시에는 사람이 많이 모이는 곳, 수영장 등의 출입을 금하고, 수건 등 개인용품을 사용
 - ▶ 손 씻기 등 개인위생을 철저히 하고, 손으로 눈을 만지거나 비비지 않기

III. 성폭력 및 성범죄 예방

1. **성폭력**이란? 성(性)을 매개로 상대방의 동의 없이 가해지는 신체적 언어적 정신적 폭력을 말합니다. 성폭력은 피해를 입은 학생에게도 큰 상처가 되지만 가해 학생에게도 지우기 힘든 상처를 남깁니다. 따라서 어떤 행동이 성폭력인지 알고 행동하지 않는 것이 중요합니다.

- ▲ 상대방의 외모를 마음대로 평가하거나 성적 대상화를 하는 행동
- ▲ 상대방의 동의 없이 신체를 만지거나 몸을 밀착시키는 행위
- ▲ 상대방의 측정 신체 부위를 노골적으로 응시하거나 몰래 훑쳐보는 행위
- ▲ 상대가 싫다고 하면 그대로 받아들이고 상대방이 무반응이라도 신체접촉을 수긍한다고 착각해서는 안됩니다.

2. **디지털 성폭력**이란? 아래 예시와 같이 스마트폰, 컴퓨터 등을 이용하여 인터넷, SNS 등 사이버 공간에서 일어나는 성폭력입니다.

다른 친구에게 성과 관련된 폭력적인 행동을 하지 맙시다.

- ▲ 성적인 것에 대해(개인 사생활 관련) 소문내기
- ▲ 음란물 올리기, 전송, 보여주기
- ▲ 성적 불쾌감을 주는 문자, 영상 전송
- ▲ 몰래 사진, 동영상 촬영, 퍼뜨리기
- ▲ 성적인 욕설, 댓글 달기
- ▲ 몸 사진, 몸 동영상 요구하기, 협박하기

3. 디지털 성폭력 처벌법 강화

- ▲ 소지: 불법촬영, 유포물을 저장매체, 클라우드 등 사실상 관리상태에 두는 것
- ▲ 구입: 불법촬영, 유포물 등을 금전 등을 지급하여 구매하는 행위
- ▲ 저장: 불법촬영, 유포물 등을 다운로드 받는 행위
- ▲ 시청: 불법촬영, 유포물 등을 보는 행위

성폭력처벌법('20. 5. 19. 시행)

- 법정형 상향 -> 처벌강화
- 불법촬영물, 유포물 소지, 구입, 저장, 시청에 대한 처벌규정 신설
- 불법촬영물, 유포물 이용 협박, 강요죄 신설
- 미성년자 간음 추행죄 공소시효 배제

형법('20. 5. 19. 시행)

- 미성년자의제강간 연령 상향(13세 -> 16세)
- 성폭력 예비, 음모 신설

불법촬영물 및 불법유포물

★ 불법촬영물

의사에 반한 **불법촬영물**과 불법촬영 **복제물**

★ 불법유포물

1. 불법촬영물의 **유포물**
2. 의사에 반해 유포된 **합의 촬영물**
3. **자기 신체** 촬영물



▶ 성폭력 발생 시 도움 요청 연락처

1. 범죄신고, 경찰 : 112
2. 학교폭력 긴급지원센터 : 117
3. 여성긴급전화 : 1366, 청소년 지원센터 : 1388
4. 경기북동부 해바라기센터 : 031-874-3117

▶ 우리 학교 성고충 상담실 안내

본교에서는 학생 및 교직원의 성희롱 성폭력 등 성과 관련된 문제가 발생했을 때 도와드리는 성고충상담실을 운영하고 있으니 언제든지 필요할 때 도움 받으시기 바랍니다.

- 성고충 상담실 위치: 보건실
- 성고충 상담실 전화: ☎ 031-533-6007

2023년 7월 20일

외북초등학교장

직인
생략