



겨울방학

보건소식

어느덧 기다리던 겨울방학이 다가왔습니다. 겨울철은 기온이 낮고 공기가 건조하여 인플루엔자 등 호흡기 감염병이 확산되기 쉬운 시기입니다. 손 씻기, 기침 예절 등 개인위생 수칙을 꾸준히 실천하고, 균형 잡힌 식사와 충분한 휴식, 규칙적인 운동을 통해 면역력을 높이기 바랍니다. 모두가 건강하고 안전한 겨울방학을 보내시길 바랍니다.



장대현중고등학교

1. 감염병 예방 관리 - 결핵검사

2026학년도 중,고등 2 & 3학년 기숙사 입소시 결핵검사지 제출 필수!

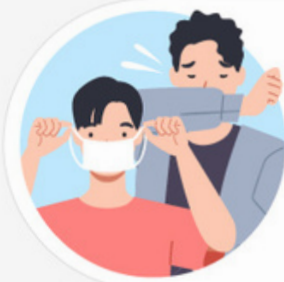
(*2026년 중1,고1은 학기초 건강검진으로 대체합니다.)

본교 기숙사 입소 학생들의 건강 보호와 집단 감염 예방을 위하여, 기숙사 입소 시 결핵검사지 제출을 필수로 안내드립니다. 2026학년도 기숙사 입소 예정인 중고등학교 2,3학년 학생은 개학전 가까운 병·의원 또는 보건소에서 결핵 검사를 실시한 후, 결핵검사지(정상 소견)를 기숙사 입소 당일 사감선생님께 제출해 주시기 바랍니다. (단, 중1,고1은 건강검진으로 대체되므로 결핵검사지 제출 불필요.)

※ 결핵검사 결과 유효기간은 일반적으로 검사일로부터 1년 이내입니다.

(문의: 담임교사 / 보건담당교사 051-974-0321)

2. 호흡기 감염병 예방 수칙



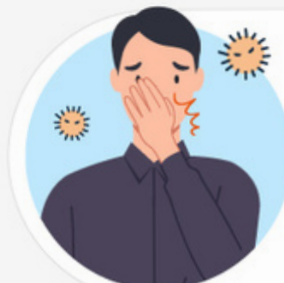
첫째, 기침예절 실천

- ▶ 호흡기 증상 있을 시 마스크 착용하기
- ▶ 기침할 때는 휴지와 옷소매로 입과 코 가리기
- ▶ 기침한 후에는 비누로 손씻기
- ▶ 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기



둘째, 올바른 손씻기의 생활화

- ▶ 흐르는 물에 비누로 30초 이상
 - ▶ 외출 전후, 식사 전후, 코 풀거나 기침·재채기 후, 용변 후 등
- ※ 비누로 손 씻으면, 호흡기 감염병 5명 중 1명이 예방 가능



셋째, 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기



넷째, 실내에서는 자주 환기하기

- ▶ 2시간 마다, 10분씩 환기
- ▶ 학교, 어린이집 등 공공시설에서는 출입문과 창문을 동시에 열기



다섯째, 발열 및 호흡기 증상시 의료기관 방문하여 적절한 진료받기

3. 건강관리

규칙적인 생활 습관 유지

- 정해진 시간에 일어나 아침 식사를 합니다.
- 주기적으로 우리 집을 환기하고 소독합니다.
- 규칙적으로 운동을 하며 신체 건강을 유지합니다.

겨울방학 여행 시 방역수칙 준수

- 마스크 착용, 손 씻기 등 방역수칙을 철저히 지켜 감염병을 예방하세요.

학생 성장과 학습을 위한 관심과 지원

- 자녀에게 학습에 어려움이나 행동 변화가 보일 경우, 지속적인 관심과 적절한 지원을 부탁드립니다.

체중 및 구강건강 관리

- 규칙적인 운동과 균형 잡힌 식사를 통해 건강을 유지하도록 합니다.
- 하루 2회 이상 올바른 칫솔질과 정기적인 구강 관리로 충치와 잇몸 질환을 예방합니다.

미뤘던 건강 문제 해결

- 시간 상 미뤘았던 건강 문제나 증상이 있다면 이번 방학 동안 정확한 검사와 치료를 받으시기 바랍니다.

4. 약물오남용예방

안전한 약물 사용을 위한 약물 오남용 예방 방법!

01. 내가 받은 처방약 정보 정확히 알기

처방받은 약의 정보를 정확히 이해하세요.
필요한 경우 복용법, 용량, 부작용 등을 의사 또는 약사에게 물어보세요.

02. 약의 복용법 지키기

정해진 용량과 시간에 따라 복용하세요.
임의로 조기 중단하거나, 과다 복용하지 않도록 해야 해요.

03. 다른 사람과 약물 공유 금지

자신의 약을 다른 사람과 공유하거나, 다른 사람의 약물을 복용하지 마세요.

04. 정체를 알 수 없는 약은 폐기하기

사용하지 않는 약 또는 정체를 알 수 없는 약은 가까운 폐의약품 전용 수거함에 배출해 주세요.

05. 약과 관련한 문제는 의사 또는 약사에게 상담하기

약과 관련한 문제가 발생할 경우 즉시 의사 또는 약사에게 상의하세요.

5. “의약품 과다복용(OD)” 예방 안내

최근 소셜미디어(SNS)를 중심으로 감기약, 수면유도제 등 처방전 없이 구입 가능한 의약품을 의도적으로 과다 복용하는 이른바 ‘OD(Overdose)’행위가 청소년 사이에서 유행처럼 확산 되고 있어 각별한 주의가 필요합니다.

1. 의약품 과다복용(OD)의 위험성

감기약, 수면유도제 등이라 하더라도 권장 용량을 초과할 경우 중독 및 심각한 건강 위협을 초래할 수 있습니다. 특히 청소년기는 뇌 발달이 진행 중인 시기로, 반복적인 약물 오·남용은 등의 장기적인 문제가 나타날 수 있습니다.

- ▶ 인지기능 저하
- ▶ 집중력 및 학습능력 감소
- ▶ 정신건강 문제 발생

2. 가정에서의 지도 및 협조 사항

- 1) 가정 내 의약품은 학생이 임의로 접근하거나 복용하지 않도록 안전하게 보관해 주시기 바랍니다.
- 2) 약물 과다복용을 미화하거나 후기 형식으로 공유하는 콘텐츠의 위험성을 자녀와 함께 충분히 이야기해 주시기 바랍니다.
- 3) 의약품은 반드시 정해진 용량과 횟수를 지켜 복용해야 하며, 과다 복용 시 매우 위험할 수 있음을 반복적으로 지도해 주시기 바랍니다.
- 4) 손 떨림, 환각 호소, 이상 행동, 감정 변화 등이 있을 경우 즉시 전문의료기관을 방문해 주시기 바랍니다.

6. 흡연 · 음주 예방

청소년의 흡연·음주 권하거나 함께하지 않습니다.



출처: 한국건강증진개발원

7. 디지털 성범죄 예방 안전수칙

아동·청소년이 알아야 할 디지털성범죄 예방 7가지 안전수칙

- ✓ 나와 타인에 대한 **개인정보**를 올리거나 **전송하지 않습니다!**
- ✓ 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷 **링크나 파일**을 **클릭하지 않습니다!**
- ✓ 타인의 동의 없이 **사진, 영상**을 **찍지도, 보내지도, 보지도 않습니다!**
- ✓ 타인의 사진, 영상에 **성적 이미지**를 **합성하지 않습니다!**
- ✓ 타인의 사진, 영상을 **퍼뜨리겠다고 위협하지 않습니다!**
- ✓ 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 **어른에게 알립니다!**
- ✓ 촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때 **전문기관에 도움을 요청합니다!** ☎1366

“사진이나 영상의 불법촬영·유포, 이를 빌미로 한 협박, 사이버 공간에서의 성적 괴롭힘 등으로 어려움을 겪을 때, 디지털 성범죄 피해자 지원센터*(☎02-735-8994), 여성긴급전화1366(☎지역번호+1366), 청소년상담1388(☎지역번호+1388)에서 지원받을 수 있습니다.”

*영상물 삭제, 수사 근거자료 수집, 심리치료, 무료 법률 상담 등을 지원합니다