



13805 과천시 희망길 36

과천외고 제2026-104호

가정통신문

전화 : 070-4881-3400

교무부 : 070-4881-3451

행정실 : 02-6677-5726

여름방학 건강관리 안내문

학부모님, 안녕하십니까?

여름방학은 학생들이 학기 중 쌓인 피로를 회복하고 건강을 점검하는 중요한 시기입니다. 특히 무더위가 본격적으로 시작되는 여름방학은 학생들의 건강관리가 더욱 중요해지는 시기입니다. 학생들이 안전하고 건강하게 방학을 보낼 수 있도록 다음과 같이 안내 해드리니, 가정에서도 적극적인 관심과 지도 부탁드립니다.

방학은 건강을 점검할 수 있는 좋은 기회!



건강검진

- 평소 두통·복통·어지럼증 등 증상이 반복되면 병원을 방문해 진료를 받습니다.
- 건강검진 결과 정밀검사 대상자는 반드시 추가 검사를 받습니다.



치아 건강

- 충치·잇몸질환은 초기에 치료하는 것이 중요합니다.
- 6~12개월마다 정기적으로 치과 검진을 받는 것을 권장합니다.



눈 건강

- 시력이 저하되었거나 불편함이 느껴진다면 안과 검진을 받습니다.
- 안경을 착용하는 학생은 정기적으로 시력을 재검사하여 도수를 확인합니다.



반복되는 두통·복통

- 스트레스, 식습관, 수면 부족 등이 원인이 될 수 있습니다.
- 증상이 지속되거나 심해지면 진료를 받아 원인을 확인하고 치료를 받습니다.

방학 중에도 무너지지 않는 건강 습관!



방학 중 불규칙한 생활은 **피로 누적**과 **성취감 등 불균형**의 원인이 될 수 있습니다. 건강한 여름방학을 위해 **규칙적인 생활습관**을 실천해 보세요.



수면 및 기상 시간 유지

평소 생활패턴을 유지하며, 잠드는 시간과 기상시간을 일정하게 지켜요!



규칙적인 식사

하루 세끼를 균형 있게 골고루 섭취하고, 특히 아침 식사를 거르지 않도록 해요!



충분한 수분 섭취

여름철에는 땀 배출이 많아 수분 보충이 중요해요. 당분이 많은 음료보다는 물을 자주 마시는 습관을 들이세요!



규칙적인 신체활동

하루 30분 이상 걷기, 자전거 타기 등 가벼운 운동으로 체력을 기르세요!



올바른 손 씻기 생활화

흐르는 물에 비누로 30초 이상, 6단계 손 씻기를 실천하세요! 특히 외출 후, 배변 후, 식사 전에는 꼭 씻도록 해요!



디지털 기기 사용 조절하기

취침 전 스마트폰이나 영상시청은 수면을 방해할 수 있어요. 잠들기 1시간 전에는 사용을 줄여보세요!

여름철 불청객, 식중독과 수인성 감염병 예방하기

고온다습한 여름철에는 세균과 바이러스가 쉽게 증식해 감염병 위험이 높아집니다.

여름철 불청객, 식중독과 수인성 감염병 예방하기

대표적인 여름철 감염병과 주요증상



식중독·장관감염증

원인

오염된 음식을 섭취 시

증상

복통, 설사, 구토



수족구병

원인

장바이러스 감염

전파

감염자의 침, 콧물 등의 접촉을 통해 전파

증상

발열, 입안 통증, 손·발 물집



유행성 결막염

원인

바이러스 감염

전파

감염자의 눈 분비물이 묻은 손이나 물건을 통해 전파

증상

눈 충혈, 눈곱 및 눈물 증가

※ 특히 설사·구토 증상이 나타난다면?

수분을 충분히 보충하고 휴식을 취하세요!
소변량 감소, 심한 무기력감 등 탈수 증상이 나타나면
의료기관을 방문해 진료를 받아야 해요!

예방 수칙



음식은 충분히 익혀 먹기



채소와 과일은 흐르는 물에 깨끗하게 세척하기



음식 보관 시에는 냉장·냉동 보관 철저히 하기



조리된 음식은 가급적 빨리 섭취하고
장시간 실온에 두지 않기



수건 등 개인위생용품 함께 사용하지 않기



장난감, 문손잡이 등 자주 만지는 물건
정결하게 관리하기

작은 위생 습관 하나가
감염병을 예방합니다.



뜨거운 폭염은 피하고, 과도한 냉방기 사용은 줄이기!

폭염은 탈수, 열탈진, 일사병 등 온열질환의 위험을 높일 수 있습니다.

또한 과도한 냉방기 사용으로 실내외 온도 차이가 커지면

두통, 피로감, 근육통 등의 냉방병 증상이 나타날 수 있습니다.

※ 특히 어린이나, 체온 조절 능력이

온전하지 않은 사람, 노약자, 만성질환자는

더위와 냉방에 더 취약합니다.



온열질환 예방 수칙



- 갈증을 느끼기 전 물 자주 마시기
- 낮 12시~오후 5시 야외활동 자제하기
- 시원한 곳에서 충분히 쉬기
- 모자 착용하기

냉방병 예방 수칙



- 실내 온도는 26~28℃로 유지하기
- 실내외 온도 차이는 5℃ 안쪽으로 유지하기
- 에어컨 바람이 직접 몸에 닿지 않도록 하기
- 2시간마다 10분 이상 환기하기



심한 두통, 어지럼증, 구토, 의식 저하 등이 발생하면
즉시 행동을 중단하고 시원한 장소로 이동해요!
증상이 심할 경우 119에 신고하거나
의료기관의 도움을 받으세요!

119

건강을 지키는 방법, 더 알아보기!

모기 매개 감염병 예방하기



여름철에는 모기 활동이 활발해지면서 일본뇌염 등 모기 매개 감염병 발생 위험이 높아질 수 있어요!

- 야외활동 시 긴 소매 옷 착용하기
- 모기 기피제 사용하기
- 방충망 점검하기
- 집 주변 고인 물 제거하기

자외선으로부터 피부와 눈 보호하기



여름철 강한 자외선에 노출되면 피부 화상과 눈 건강에 영향을 줄 수 있어요!

- 외출 30분 전 자외선 차단제 바르기
- 야외활동 시 자외선 차단제 2시간마다 덧바르기
- 모자와 선글라스 착용하기
- 한낮 장시간 야외활동 줄이기

예방접종 상태 확인하기



방학은 자녀의 예방접종 여부를 확인하기 좋은 시기예요!

- 국가예방접종 대상 백신 접종 여부 확인하기
 - 미접종 항목이 있을 경우 가까운 의료기관이나 보건소에 문의하기
- ※ 접종 전에는 의료진과 상담을 통해 보호자 또는 본인이 직접 결정하세요!

건강한 여름방학, 작은 실천에서 시작됩니다!

건강한 여름방학은 작은 실천에서 시작됩니다.

규칙적인 생활습관, 올바른 위생관리, 안전수칙 실천으로
건강하고 즐거운 여름방학을 보내세요!



더 많은 건강정보와 교육자료를 확인하세요!

교육부 학생건강정보센터 누리집 | <https://www.schoolhealth.kr>

2026. 7. 21.

과천외국어고등학교장