



보건실에서 안내하는 건강한 여름방학

학부모님께,

방학 전, 갑자기 학생들이 코로나에 많이 감염되었습니다. 현재 전국적으로 코로나가 다시 전파되는 양상을 보이고 있습니다. 방학 중에도 자녀들의 건강을 잘 돌보아 주시기를 부탁드립니다.

■ 방학은 건강을 점검할 수 있는 좋은 기회!

- 평소 반복되는 증상이나 통증 (두통, 복통 등)이 있었던 학생은 방학 때 병원 진료를 받기
- 구강검진 및 시력검사 받기
- 비만탈출과 적정체중 유지를 위해 올바른 식이와 규칙적인 운동 적극적으로 실천하기

■ 여름방학 건강관리

- 7월 빈발 감염병: 수족구병, 유행성각결막염, 볼거리 등 예방 위해 손씻기 등 예방 규칙 철저
- 코로나 및 인플루엔자 등 감염예방, 확진 시 사람 많은 곳에 가는 것 자제 및 마스크착용하기

아울러 [방학 중 가정에서 자녀분들과 가정생활교육 관련 도서를 읽으며 대화해보는 시간](#)을 제안 드리고자 합니다. 성교육은 가정에서 부모님과 대화의 통해 호기심과 지식의 정도에 따라 진행되는 것이 가장 바람직합니다. 이번 방학에는 자녀와 부모님이 함께 추천도서를 읽으며 대화하며 조금 더 가까워지는 귀한 시간이 되기를 소망합니다.

■ 방학 중 가정생활교육 추천도서 (학생과 부모님 모두 추천)

	도서명	출판사	대상
1	아기는 어떻게 태어나요?	규장	초등 저학년
2	내 몸이 변하고 있어요	규장	초등 고학년
3	성과 새로운 나	규장	중고등
4	토닥토닥 성교육, 혼자 고민하지 마	토기장이주니어	고등

■ 가정 내 부모-자녀의 대화 방법 ('토닥토닥 성교육, 혼자 고민하지 마' 중에서)

자녀와 솔직하고 진지하게 성에대한 이야기를 하고 싶으시다면 우선 아이들과 더 돈독한 신뢰관계를 형성해주세요.

1. 하루에 자녀와 대화하는 시간을 절대적으로 늘려주세요. 학교에서 어떻게 지내는지, 친구 관계나 학업에서 고민은 없는지, 요즘 기분은 어떤지 귀 기울여 주세요.
2. 어떤 경우여라도 부모님이 대화를 리드하지 않기, 교훈을 하듯 다그치거나 설교하지 않기, 15분 동안 웃으며 들어주세요. 공감해 주세요.
3. 조금해하지 마세요. 더 많이 귀 기울여 주고 안아주세요.
4. 자녀가 질문을 할 경우에는 놀라거나 모른다 하지 말고 자녀가 어느 정도로 알고 있는지, 어떻게 궁금증을 가지게 되었는지 물어보며 자녀가 아는 정도에 따라 알려주시면 됩니다.

■ 성폭력 및 성범죄 예방

- 학원이나 피서지 등 혼자 다니지 않고 보호자 혹은 친구와 함께 다니기. 가는 곳 마다 행선지를 부모님께 꼭 알리기.
- 성폭력이란? 성을 매개로 상대방의 동의 없이 인간에게 가해지는 신체적 언어적 정신적 폭력을 말합니다. 성폭력은 피해를 입은 학생에게도 큰 상처가 되지만 가해학생의 인생에도 지우기 힘든 큰 오점을 남깁니다.

2023년 7월 14일

한동글로벌학교장



Nurse's room information for healthy summer vacation

July 14, 2023, Thursday

Dear Parents/Guardians,

Before beginning vacation, there were sudden spread of COVID-19 as it recently spreading nationwide. We ask you to take good care of your children's health during the vacation.

■ Vacation is a great opportunity to check your health!

- Students who have repeated symptoms or pain (headache, stomachache, etc.) should see a doctor during vacation
- Get dental inspections and eyesight test
- Adhere to a proper diet and practice regular exercise far from obesity to maintain healthy weight

■ Health care for summer vacation

- Please follow thoroughly the prevention rules involving hand washing to prevent the frequent infectious diseases in July such as hand-foot-and-mouth disease, epidemic keratoconjunctivitis, and mumps
- Please prevent oneself from infections such as COVID-19 and influenza, refrain from going to crowded places in case of confirmation, and wear masks

In addition, I would like to suggest **a time to read and tell your children about the birds and the bees at home during the vacation.** It is most desirable to conduct sex education according to the degree of curiosity and knowledge through conversation between parents and children at home. I hope that each family will spend a great time in having frequent conversations while reading recommended books.

■ Recommended books for family life education during vacation (Recommended for both parents and students)

	Book Title	Publisher	Subject
1	How is the baby born?	Kyujang	ES Junior
2	My body is changing	Kyujang	ES Senior
3	Gender and a new me	Kyujang	MHS
4	Pat Pat. Don't Worry About Sex Education Alone	Togijangibooks	HS

■ How to talk between parents-children (from "Pat Pat, Don't Worry About Sex Education Alone")

If you want to talk about sex honestly and seriously with your children, first of all, build a stronger relationship of trust with your child.

1. Absolutely increase the amount of time you spend talking to your children a day. Please listen to how they are doing at school, whether they have any concerns about their friendship or studies, and how they feel these days.
2. In any case, please listen with a smile for 15 minutes, not parents leading the conversation, not pushing or preaching like a lesson. Please sympathize.
3. Don't be in a hurry. Please listen to them and hug them more.
4. If your children ask a question, don't be surprised or don't say that I don't know. Please ask how much your children know and how he or she has become curious and let them know according to the degree of their knowledge.

■ revention of Sexual Violence and Sexual Crimes

- Go with a guardian or friend without going alone when going to an academy or a summer resort. Be sure to inform your parents of your destination wherever you go.
- What is sexual violence? It refers to physical, verbal, and mental violence about sex inflicted on humans without the consent of the other party. Sexual violence is also a big scar on the victim, but it also leaves a big stain on the life of the perpetrator.

Handong International School