



겨울방학 중 코로나19 예방과 건강생활 안내

2021-보경39호

춘포초등학교 교장실 842-8213. 교무실 842-8211. 행정실 842-8212, FAX 842-3448

안녕하십니까?

즐거운 겨울방학을 맞이하여 자녀들의 건강을 점검할 수 있도록 해주시고, 특히 코로나19 감염예방 수칙을 준수하여 자녀들이 건강하고 안전한 방학을 보낼 수 있도록 협조 부탁드립니다. 아울러 성폭력 예방 및 겨울철 건강관리에 관한 자료를 안내해 드리오니 가정에서도 함께 지도해주시기 바랍니다.

코로나19 예방 및 관리 안내

건강상태 자가진단	<p>-방학 중에는 건강상태 자가진단을 일시적으로 중단합니다.</p> <p>※ 방학 중 돌봄교실 등으로 등교하는 학생은 반드시 가정에서 건강상태 확인</p> <p>-교육부 지침에 따라 개학 1주일 전(2022.2.24.목)부터 재개할 예정이오니 반드시 참여해주시기 바랍니다. (※‘문자 알리미’로 사전 안내 예정)</p>
코로나19 관련 선별진료소 방문안내	<p>-코로나19 임상 증상이 있는 경우 가까운 선별진료소를 방문하여 진료·검사 받도록 합니다.</p> <p>※ 임상 증상 : 체온 37.5도 이상 기침 호흡곤란 오한 근육통 두통 인후통 후각·미각 소실 등</p>
이럴 땐, 학교나 담임선생님께 꼭 알려주세요!	<p>-코로나19 관련 격리통보 또는 확진 받는 경우 등 특이사항이 있을 땐 즉시 학교나 담임선생님께 알려주시기 바랍니다.</p> <p>▶ 학생 또는 동거가족이 코로나19 진단검사를 받게 된 경우</p> <p>▶ 학생 또는 동거가족이 보건당국의 자가격리 대상으로 통보받은 경우</p> <p>▶ 학생 또는 동거가족이 코로나19 확진을 받은 경우</p>
개인위생 수칙과 생활 속 거리두기 실천하기	<p>-손씻기, 기침 예절, 마스크 착용★은 코로나19뿐만 아니라, 각종 감염병(인플루엔자, 노로바이러스 식중독 등)도 예방</p> <p>- 3밀 피하기 (밀집, 밀폐, 밀접)</p> <p>- 지속적으로 사람 간 2m 거리 유지</p> <p>- 실외에서도 거리두기가 어려운 경우에는 반드시 마스크를 착용하기</p> <p>- 하루에 최소 3회, 매회 10분 이상 환기하고, 주기적으로 소독하기</p> <p>- 집단 시설, 다중이용시설(영화관, PC방, 노래방 등) 방문 자제</p>

겨울방학 중 건강관리

1. 겨울철 건강관리법

- ① 적당한 실내온도 유지하기- 18~22℃
- ② 실내 습도를 높이기- 가습기를 사용하거나 실내에 젖은 수건 널기
- ③ 창문 열어 자주 환기하기- 적어도 하루에 3회 이상 창문 열기(자연환기, 맞통풍)
- ④ 손 자주 씻기
- ⑤ 물 자주 마시기
- ⑥ 피부 보호하기- 씻은 후 피부 보습제 바르기
- ⑦ 규칙적인 생활하기- 일찍 자고 일찍 일어나기
- ⑧ 적당한 운동 꾸준히 하기
- ⑨ 음식 골고루 먹기

2. 겨울철 안전사고 예방

- ★ 빙판길 조심- 조심조심 걷기, 주머니에 손 넣지 않고 걷기
- ★ 빙판길 위에서 자전거 타지 않기- 미끄러져 넘어지는 사고 및 교통사고 발생 예방
- ★ 강이나 호수에서 얼음 타고 놀지 않기- 얼음이 깨지면 물에 빠지는 사고로 매우 위험
- ★ 야외 활동 시에 준비운동으로 움츠려진 몸을 유연하게 풀어준 후 활동 시작하기
- ★ 화상 시 응급처치
 - ① 옷을 억지로 벗기지 않고 가위로 제거하기
 - ② 물집이 터지지 않은 1도와 2도 화상: 흐르는 찬물에 20분 이상 열을 식히며, 물은 너무 세게 흐르지 않게 (물집이 터질 수 있음). 소독된 거즈로 화상 부위 덮기
 - ③ 물집이 터진 1도와 2도 화상: 찬물로 씻거나, 찬물에 담그지 않고 마른 거즈로 상처 부위 덮기
 - ④ 감염예방 및 체온 유지를 위해 화상 부위를 소독 거즈로 두툼하게 덮기
 - ⑤ 화상 부위에 기름, 간장, 알코올 등 이물질 바르지 않기 (염증 발생 위험)

3. 고농도 미세먼지 7대 대응요령

- 외출은 가급적 자제하기
- 외출 시 보건용 마스크 착용하기(KF80/KF94)
- 대기오염이 심한 곳 피하고, 활동량 줄이기
- 외출 후 깨끗이 씻기
- 물, 과일, 채소 섭취하기
- 실내 공기 질 관리하기(환기, 물청소 등)
- 대기오염 유발행위 자제하기(자가용 운전, 폐기물 소각 등)

겨울방학 중 안전관리 - 성폭력 예방법

1. 성폭력 예방

- 성폭력이란?

성을 매개로 상대방의 동의 없이 사람에게 가해지는 신체적, 언어적, 정신적 폭력을 의미

-컴퓨터 온라인 성폭력도 범죄행위

상대방의 동의 없이 사진이나 동영상 촬영·저장, 유포하는 것

- 디지털 성폭력 예방수칙

- ① 가족 모두가 함께 온라인 채팅의 위험성에 대해 대화를 나누기
- ② 유해 인터넷 사이트 차단하기(음란물 차단 프로그램, 유스키퍼(youth keeper), 그린i-Net 활용)
- ③ 개인 신상정보를 올리거나 타인에게 전송, 공개하지 않기
- ④ 온라인상에서 알게 된 사람 직접 만나지 않기(온라인 채팅하는 사람의 대다수가 자신의 사진, 성별, 나이, 직업 등을 속이고 나쁜 생각을 가지고 접근할 수 있음)
- ⑤ 불법 촬영, 비동의 유포, 성적 이미지 합성 등은 범죄임을 알기
- ⑥ 온라인상 상품권 지급 제안, 무료 학습 앱으로 입장 제안 등 응하지 말고 의심하기
- ⑦ 디지털 성폭력 등의 피해 사실을 알았을 때 혼자 해결하려 하지 말고 도움 요청하기

- 기타 성폭력 예방수칙

- ① 평소 자신의 생각과 느낌을 정확하게 표현하기(싫으면 싫다고 말하고 그 자리 벗어나기)
- ② 다른 사람의 외모·사생활에 대한 지나친 간섭과 불필요한 신체접촉 하지 않기
(신체접촉이 필요한 경우 허락을 구하기, 거절을 표현했을 때 진심으로 사과하고, 즉각 중지하기)
- ③ 허락 없는 스킨쉽은 하지도 않고 허용하지 않기, 밀폐된 장소 등 가지 않기
- ④ 자신의 신체를 노출한 사진이나 동영상을 찍어 공유하거나 SNS 등에 올리지 않기

- 성폭력 피해 발생 후 행동 요령

- 혼자 해결하려 하지 말고 내 잘못이라는 죄책감에서 벗어나 도움 요청하기
- 가능한 보호자나 믿을 만한 어른에게 알리고, 입은 옷차림 그대로 몸을 씻지 않고, 신고하기(여성긴급전화 1366, 청소년 전화 1388, 상담 및 신고 112 등)

2021년 12월 29일

춘 포 초 등 학 교 장