



# 겨울방학 건강관리 안내

2020-보정24호

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

신나는 겨울방학입니다. 방학은 자녀의 건강상태를 점검하고 학기 중에 하기 힘들었던 검사나 치료를 할 수 있는 기회입니다. 특히 올해는 기본적인 건강관리 외에도 코로나19 예방 행동수칙을 실천하는 것이 중요합니다. 모두 건강하고 즐겁게 겨울방학을 보내기 바랍니다.

## ▶ 코로나19 예방 행동수칙

겨울철엔 감기나 독감에 걸리기 쉽고 증상이 코로나19 증상과 비슷하여 헷갈릴 수 있으니 감기나 독감에 걸리지 않도록 조심합니다. 혹시 발열 등의 의심증상 시 선별진료소 방문하여 진료를 받습니다.(1339 문의 후) 무엇보다 다음의 수칙을 준수하여 감염병으로부터 안전한 생활을 합니다.

◆ 개인 예방수칙

반드시 실천해야 하는 <b>3행</b> 수칙	반드시 피해야 하는 <b>3금</b> 수칙
① 실내에서는 올바른 마스크 착용	① 증상이 있는 경우 외출(여행)하지 않기
② 손 자주 씻기	② 3밀(밀폐, 밀집, 밀접) 장소 가지 않기
③ 사람간 거리는 2m (최소 1m) 이상 유지하기	③ 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기

## ◆ 면역력 강화를 위한 방법

① 잠을 8시간 이상 충분히 잡니다.	④ 물을 하루에 7~8잔 정도 마십니다.
② 균형잡힌 식사를 합니다.	⑤ 스트레스를 잘 조절합니다.
③ 즉석식품 섭취를 줄입니다.	⑥ 개인위생관리(손씻기)를 철저히 합니다.

◆ 올바른 마스크 착용법을 지켜요.

- 마스크 착용 전 깨끗이 손 씻기
- 입과 코를 가리고, 틈이 없도록 착용하기
- 착용 중 마스크 만지지 않기, 만진 뒤 깨끗이 손 씻기
  - ▷ 음식 섭취 전 · 후나 대화 시 마스크는 항상 착용해야 합니다.
  - ▷ 잠시 마스크를 벗어야 하면 오염되지 않도록 깨끗한 봉투에 보관합니다.
  - ▷ 폐기할 때에는 귀에 거는 끈만 이용해 벗은 뒤 바깥의 면을 안쪽으로 접어 끈으로 감아 종량제 봉투에 버립니다.
  - ▷ 마스크 이렇게 착용하면 안 돼요.
- 입만 가리는 착용                                - 턱에 걸치는 착용
- 마스크 겹을 만지는 행위                      - 코만 가리는 착용

## ■ 코로나19 관련 학교 또는 담임교사에게 알려야 하는 사항

1. 학생 또는 함께 사는 가족(동거가족)이 보건당국의 자가격리 대상자로 통보받은 경우
2. 코로나19 진단검사를 받은 경우
3. 코로나19 확진을 받은 경우

※교육부는 등교 전 실시한 "학생 건강상태 자가진단"을 겨울방학 중에는 학생들이 학교에 등교하지 않아 방학 중 자가진단을 일시적으로 중단하고, (돌봄 등교 학생은 자가진단 실시) 개학 3일 전부터 다시 정상 운영할 예정입니다.

## ▶ 방학은 건강 점검의 기회

평소 안 좋았던 곳이 있거나 검사가 필요했던 친구들은 방학을 이용하여 진료 및 검사를 받고 건강한 몸과 마음으로 새 학기를 맞이할 준비를 합시다.

- 충치가 있거나 부정교합이 있는 경우에 꼭 치과 치료를 받습니다.
- 충치가 없었던 아동도 치과 검진을 받으세요(6개월마다 검진 필요).
- 시력이 좋지 않거나 나쁘다고 판단하는 경우 안과 진료를 받으세요.
- 축농증, 중이염, 기타 아팠던 곳이 있는 경우도 치료를 받습니다.
- 예방접종 내역을 확인하고 놓쳤던 접종 내역이 있다면 의료기관을 방문하여 접종을 실시합니다.

※ 예 : 1학년 = Dtap 5차, 소아마비 4차, MMR 2차, 일본뇌염  
6학년 = Tdap(TD) 6ck, HPV 1차(여학생), 일본뇌염

## ▶ 건강한 겨울방학을 위해 실천합시다!

- 규칙적으로 일어나고 아침밥은 꼭 먹기
- 손발을 깨끗이 씻고 항상 청결하게
- 집안 습도 유지하기
- 밖에서 놀 때 따뜻하게 입고 장갑 착용
- 아픈 곳이 있으면 꼭 어른께 말씀드리기
- 1주일에 3~4회 즐겁게 운동하기
- 창문을 열어 자주 환기하기
- 하루 세끼 음식 골고루 먹기
- 약을 사용할 때 처방대로 복용하기
- 3밀(밀폐, 밀집, 밀접) 장소 가지 않기

## ▶ 디지털 성범죄 예방수칙

- 나와 타인에 대한 개인정보를 올리거나 전송하지 않습니다.
- 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷 링크나 파일을 클릭하지 않습니다.
- 타인의 동의 없이 사진, 영상을 찍지도, 보내지도, 보지도 않습니다.
- 타인의 사진, 영상에 성적 이미지를 합성하지 않습니다.
- 타인의 사진, 영상을 퍼뜨리겠다고 위협하지 않습니다.
- 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 어른께 알립니다.
- 촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때 전문기관에 도움을 요청합니다.

☎ 국번 없이 1366(여성긴급전화), 1388(청소년 긴급지원 센터), 112(경찰서)  
피해 사실을 알았을 때 전문기관에 도움을 요청합니다!

2021년 1월 7일  
춘 포 초 등 학 교 장