



11월의 보건소식

2021-보건29호

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

코로나19와 구별이 어려운 호흡기 질환(감기, 독감) 조심!

날씨가 추워지고 일교차가 심한 요즘은 감기, 독감 등 호흡기 질환에 걸리기 쉽습니다.

감기나 독감 증상은 코로나19 임상증상과 구별하기 어려워 등교중지하고 진단검사 받아야 하니 더욱 조심해야겠습니다.

- 호흡기 증상이 있으면 등교중지 → 코로나 진단검사 실시

- 마스크 바르게 쓰기

- 비누로 30초간 손 씻기

- 인플루엔자 예방접종 (미접종자, 접종시기 10~11월)

- 물을 자주 마시고 목 따뜻하게 하기

- 손으로 눈,코,입 만지지 않기

※ 호흡기 증상에도 등교하려면?

① 선별진료소의 검사(진료·방문)결과 ② 증상에 대한 의사소견서(질환명) 모두 학교로 제출

코로나19 임상증상 시 대응법

감기 증상이나 오심, 구토, 설사 등 소화기증상은 등교중지 대상입니다.

코로나19 임상증상이 있다면 등교하지 말고, 선별진료소 방문하여 진단검사를 받습니다.

소화기증상(오심, 구토, 설사)은 주로 초등학생들에게 나타나는 증상이니, 가정에서 해당 증상이 있다면 등교중지하시기 바랍니다.

<임상증상 시 관리수칙>

★ 가정에서 : 학교에 등교하지 않고, 선별진료소 방문하여 진료·검사 받기

★ 학교에서 : 보호자에게 연락(인계)하여 선별진료소 방문하여 진료·검사 받도록 안내함

※ 코로나 진단검사를 받은 경우 학교에 즉시 연락합니다.

11월 11일은 눈의 날

컴퓨터와 스마트폰 사용 시간이 늘어나면서 안구건조증, 시력저하 등 눈 건강에 문제가 생기는 경우가 많습니다. 나빠진 시력은 되돌릴 수 없으니 눈 건강을 위해 틈틈이 눈에 휴식할 시간을 줍시다.

▶ 눈 건강 관리법

- 컴퓨터, 스마트폰 사용 시 20분마다 20초씩 휴식하기
- 스마트폰은 하루 1시간 이하로 사용하기
- 취침 시 반드시 전등 끄기
- 잠을 충분히 자기(밤 12시 이전에 자고 7시간 이상 숙면)
- 가능한 손으로 눈 만지지 않기
- 1년에 한번씩 안과 검진 받기

디지털 성범죄 예방수칙

디지털 성폭력이란 카메라나 인터넷과 같은 디지털 매체를 이용하여 상대의 동의 없이 신체를 불법 촬영하여 저장, 유포, 유포협박, 전시, 판매하는 등의 사이버 공간 상 성적 괴롭힘입니다.

- 나와 다른 사람에 대한 개인정보를 올리거나 전송하지 않는다.
- 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷 링크나 파일을 클릭하지 않는다.
- 다른 사람의 동의 없이 사진, 영상을 찍어도, 보내지도, 보지도 않는다.
- 다른 사람의 사진, 영상에 성적 이미지를 합성하지 않는다.
- 다른 사람의 사진, 영상을 퍼트리겠다고 위협하지 않는다.
- 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만나자고 하면 어른에게 알린다.
- 촬영, 유포, 협박 등에서 두려움을 느낄 때 전문기관에 도움을 요청한다.(☎ 1366)

교실 창문을 열어요.

혹시 공부하다가 머리가 아프고, 어지럽고, 토할 것 같은 느낌이 든 적이 있나요?
사람들이 많이 모여 있는 장소에서 문을 닫아놓으면 실내공기가 나빠집니다. 특히 날씨가 추워지면서
문을 꼭꼭 닫고 있으면 산소는 더 부족하고, 두꺼운 옷의 먼지와 오염물질이 쌓여서 감기에 걸리기 쉬워요.
날씨가 추워지더라도 건강을 위하여 쉬는 시간에는 교실 창문을 활짝 열어 신선한 공기로 바꿔주세요.

청소년 흡연은 건강에 빨간 신호등

초등학교, 중학교, 고등학교 시절은 키와 체중이 늘면서 아직 성장이 완전하지 않습니다. 이 시기에
담배는 어른이 되어 시작한 담배보다 우리 몸에 더 큰 해를 줍니다.

- ◇ 담배를 안 피우는 친구들보다 10년 일찍 죽고 더 빨리 늙기 때문에 할아버지, 할머니가 일찍 됩니다.
- ◇ 각종 암의 발생률이 3배나 높습니다.
- ◇ 폐암의 발생률은 18배 높습니다.
- ◇ 심장질환으로 사망할 확률 3배 높습니다.
- ◇ 여러 가지 폐질환에 걸리며 등산도 못하고 달리기, 수영도 못합니다.
- ◇ 그 밖에도 여러 가지 성인병(고혈압, 동맥경화 등)에 걸려 자주 병원에 가야합니다.

2021. 11. 1.

춘 포 초 등 학 교 장