



## 겨울방학 중 코로나19 예방과 건강생활 안내

제 2022-240호

♣ 교무실 251-5811 ♣ 행정실 251-5809 ♣ FAX 251-5813  <http://www.cjsb.es.kr>

학부모님 안녕하십니까? 즐거운 겨울방학이 곧 시작됩니다.

최근 코로나19 감염과 인플루엔자 환자가 계속 증가 추세에 있습니다. 겨울 방학을 건강하게 보내고 2023년 새 학기에도 건강한 모습으로 등교하기 위해서 학부모님들께 다음 사항을 안내하오니, 가정 내에서 자녀 지도와 개인위생 수칙 준수에 적극 협조하여 주시면 감사하겠습니다.


### I 코로나19 예방 및 관리 안내

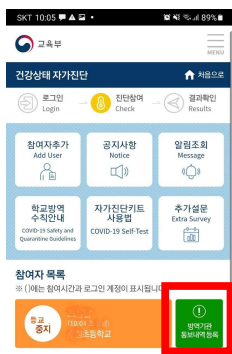
건강상태  
자가진단

☑ 방학 중에는 건강상태 자가진단을 **일시적으로 중단**합니다.

※ 하지만 **방학 중** 돌봄교실, 방과후학교, 교내 교육 프로그램 참여 등으로 **등교하는 학생**은 가정에서 건강상태 확인 및 **자가진단 실시**를 권고합니다.

☑ 교육청 권고사항에 따라 **개학 1주일 전(2023. 2. 23. 목)부터** 재개할 예정이니 참여해주시기 바랍니다. (※ 사전 안내 예정)

  
**코로나19 확진 시  
자가진단  
시스템(앱)에  
꼭 입력  
해주세요!**



☑ **코로나19 확진 판정**을 받은 학생은 **자가진단 앱의 "방역기관 통보내역등록"을 통해 확진정보를 입력**합니다.

※ **확진 통보받은 당일 13시까지** 입력을 완료해주세요.

☑ 방학 중 돌봄교실, 방과후학교, 교내 프로그램 참여 학생의 경우 **담당선생님께 알려주시기** 바랍니다.

코로나19  
임상증상  
있을 때

☑ **코로나19 임상 증상**이 있는 경우 충분히 휴식하고, 신속항원 자가키트 검사 실시 또는 가까운 선별진료소나 지정의료기관을 방문하여 진료·검사 받도록 합니다.

※ **임상 증상** : 체온 37.5도 이상, 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각 소실 등

개인방역  
6대수칙  
실천하기



**1 마스크 착용하기** 

**2 아프면 검시받고, 집에서 쉬기** 

**3 30초 손씻기, 기침은 옷소매에 하기** 

**4 일 3회이상 환기, 주기적 소독하기** 

**5 사적 모임의 규모와 시간은 가능한 최소화 하기** 

**6 코로나19 예방접종 완료하기** 

## 1. 겨울철 건강관리 10계명

- ◆ 적당한 실내온도 유지! = 18~22℃를 유지
- ◆ 실내 습도를 높이기 = 가습기를 사용하거나 실내에 젖은 수건들을 널어두기
- ◆ 창문 열어 환기! = 적어도 하루에 3회 이상 창문 열기(자연환기, 맞통풍)
- ◆ 손을 자주 씻기
- ◆ 공기가 건조한 겨울철 물을 자주 마시기 = 호흡기 면역력 높이기
- ◆ 피부 보호하기 = 씻은 후에는 피부보습제를 충분히 바르기
- ◆ 규칙적인 생활하기
- ◆ 너무 무리하지 않는 적당한 운동
- ◆ 고른 영양 섭취하기
- ◆ 족욕 또는 반신욕하기 = 전신 혈액순환 촉진



## 2. 겨울철 안전사고 예방을 위해



- 빙판길 조심하기: 눈길 위에서 장난치지 않기, 주머니에 손 넣은 채 걷지 않기
- 강이나 호수에서 얼음 타고 놀지 않기: 얼음이 깨지면서 물에 빠지는 사고로 이어져 매우 위험
- 눈길 위에서 자전거 타지 않기: 미끄러져 넘어지는 사고 및 교통사고 발생 위험
- 야외 활동 시에는 적당한 관절운동으로 움츠러진 몸을 유연하게 풀어준 후 시작

## 3. 겨울철 감염병 예방(면역력이 약해지는 겨울에 주의해요)

## 1) 독감(인플루엔자)

- 38도 이상의 고열 및 몸살 등의 전신증상, 호흡기 증상 등이 있을 경우 즉시 병원을 방문하여 진단 및 치료받기
- 외출 후 입 행구기
- 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손·발 깨끗이 씻기
- 하루 3회 10분 이상 환기, 따뜻한 물 수시 섭취
- 실내 습도 유지로 건조하지 않도록 빨래나 가습기 사용하고, 실내 환경을 청결하게 유지

## 2) 노로 바이러스 감염증

- 바이러스에 오염된 음식물과 물 섭취, 환자접촉을 통한 사람 간 전파가 가능한 감염병
- 주요 증상인 구토, 설사 등이 나타나며 겨울에서 이듬해 초봄(11월-4월)에 많이 발생
- 흐르는 물에 30초 이상 비누로 손씻기
- 음식은 충분히 익혀먹기, 물은 끓여 마시기 (특히 겨울철 생굴, 피조개 섭취 후 발생률이 높아짐)
- 채소와 과일은 깨끗한 물에 씻는 것은 물론 껍질 깎아 먹기

## 4. 방학은 건강을 점검할 기회!

- 1) **시력관리**: 시력이 갑자기 저하된 학생은 안과 방문하여 정밀검진 받도록 합니다.  
안경을 착용하는 학생은 6개월마다 정기검진을 받아 정확한 시력 교정을 하도록 합니다.
- 2) **치아관리**: 6개월 혹은 1년에 한 번씩 주기적으로 치아 검진을 받아, 치아우식증 등 치아 문제를 조기에 발견하고 관리합니다.
- 3) **평소 반복되는 증상이나 통증(두통, 복통, 관절통 등)으로 보건실을 자주 방문했던 학생**은 병원을 방문하여 정확한 진단 및 치료를 권장합니다.

2023년 1월 4일

전 주 송 북 초 등 학 교 장