



10월 보건소식지

제 2021-130호

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

학부모님, 안녕하십니까?

벌써 10월이 시작되었습니다. 여전히 코로나19는 잠잠해지지 않고 지역확산으로 감염의 속도 또한 빠르게 되고 있습니다. 여전히 가정에서는 개인방역 수칙과 개인 위생관리를 잘 지도하고 계시나, 다시 한 번 더 철저한 위생 수칙을 지킬 수 있도록 지도 부탁드립니다.

서로를 위해 불필요한 외출을 삼가주시고, 마스크 착용, 외출 전 체온 측정, 정확한 손 씻기 등 개인 방역 수칙을 생활화 해주시기 바랍니다.

학교에서 지켜야하는 코로나19 방역수칙

코로나19 감염 사례

<p>1</p> <p>마스크 제대로 착용하지 않아 감염이 확산된 사례</p>	<p>2</p> <p>좁은 강의실 등 밀폐·밀접 환경에서 환기가 제대로 이루어지지 않아 감염이 확산된 사례</p>
<p>3</p> <p>학교 내 이동수업, 과밀학급 등 거리두기가 제대로 이루어지지 않아 감염이 확산된 사례</p>	<p>4</p> <p>다중이용시설에서 감염, 이후 학교 내 감염 등 N차감염으로 이어진 사례</p>

**원인은 마스크 미착용,
거리두기 미준수, 환기 부족 등**



지켜주세요!



교실에서



교실 입실 전 **발열검사**



공용물품은 **지주 소독**하고
되도록 **개인물품 사용**하기



책상은 매일 소독하기



수시로 창문을 열어 **충분히 환기**하기
* 최소 1시간마다 1회 이상 환기

지켜주세요!



쉬는시간



흐르는 물에 비누로 꼼꼼하게 손 씻기
(운동 후, 쉬는시간, 식사 전 등 수시로)

불필요한 이동과 접촉은 자제하기

생활 속 응급처치법

❖ 발에 쓰였을 때

- 말벌에 쏘이면 처음에는 붓기만 하고 괜찮다가 시간이 흐른 후 쇼크가 올 수 있으므로 빨리 병원을 방문하여 응급처치를 받습니다.
- 딱딱한 종이나 카드로 벌침을 밀어내어 뽑습니다.
- 쏘인 부위를 비눗물로 씻고 얼음찜질을 합니다.

❖ 화상을 입었을 때

- 즉시 찬물로 상처 부위를 대고 식혀주세요.
- 물집을 터트리지 않습니다.

- 물질이 생긴 경우 감염예방을 위해 병원치료를 받습니다.

◆ **눈에 이물질이 들어갔을 때**

- 먼지나 이물질이 들어간 경우 눈을 비비지 않기.
- 먼지가 들어간 경우, 흐르는 물에 가볍게 씻기.
- 이물질이 들어간 경우, 억지로 빼지 않고 병원가기
- 화학약품이 눈에 들어간 경우, 흐르는 물에 오랫동안 씻은 후 병원에 가기.

◆ **치아가 다쳤을 때**

- 치아가 빠지거나 부러진 경우 가능하면 찾아서 치과에 갑니다.
- 식염수 또는 우유에 치아를 담가서 가지고 갑니다.

10월 11일은 비만예방의 날



매년 10월 11일은 “비만 예방의 날”입니다. 비만은 그 자체로도 삶의 질을 크게 저하시키지만, 무엇보다도 심장병, 뇌졸중, 당뇨병 등 여러 질병의 원인으로 작용하므로 관리가 매우 중요합니다. 전문가들은 비만 문제를 해결하기 위해 아동, 청소년기부터 비만을 예방하는 것이 반드시 필요하다고 강조합니다.

◆ **건강, 성장을 위한 운동**

아이들에게 운동이란 놀이이고 활발하게 움직이는 신체활동을 의미합니다. 코로나19로 인하여 아이들의 활동량은 줄어들고, 정신건강문제와 비만의 위험이 커지고 있습니다. 세계보건기구(WHO)에서는 만5~7세 소아청소년에게 중등도 강도의 운동을 매일 1시간 정도 권장하고 있습니다.

◆ **걸는 즐거움을 느껴봐요!**

생활 속 운동 실천의 첫 걸음은 바로 ‘걷기’입니다. 운동을 해야한다는 스트레스보다는 자연스럽게 움직이는 걸기를 통해 움직임의 즐거움을 함께 찾을 수 있게 해주세요.



◆ **건강한 식사, 함께 하고 있나요?**

낮에 받은 스트레스, 어떻게 풀고 있나요? 바쁘다고 패스트푸드, 외식만 하고 있지 않나요? 아이의 올바른 식습관을 위해서는 어른들의 노력이 필요합니다. 아이와 함께하는 식사, 건강한 식사를 위해 함께 노력해주세요.



◆ **충분한 수면이 필요해요!**

수면시간 부족은 비만의 위험요소입니다. 충분한 휴식시간과 수면시간을 꼭! 확보해주세요. 하루의 피로를 수면으로 풀어주고, 일주일의 피로는 아이와 함께 움직이는 것으로 풀어주세요.



세계 손 씻기의 날

매년 10월 15일은 “세계 손 씻기의 날”입니다. 이 날은 2008년 10월 15일 UN총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다. 올바른 손 씻기는 가장 경제적이고 효과적인 감염 예방법입니다.



<p>1 손바닥</p> <p>손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요</p>	<p>2 손등</p> <p>손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요</p>	<p>3 손가락 사이</p> <p>손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 주세요</p>
<p>4 두 손 모아</p> <p>손가락을 마주잡고 문질러 주세요</p>	<p>5 엄지손가락</p> <p>엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 주세요</p>	<p>6 손톱 밑</p> <p>손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 하세요</p>