



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



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, 식사전 등 수시로]

불필요한 이동과 접촉은 자제하기

생활 속 응급처치법

❖ 벌에 쏘였을 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.

- 물집이 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.

◆ 걷는 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.

