






전주서문통신

꿈·사랑·믿음으로
함께 성장하는
서문교육

전주시 완산구 서신천변 11길 19 ☎ 교무실 255-4383, 행정실 255-4384

여름방학중 코로나19 예방 생활메뉴얼 및 건강관리 안내

<p>방학중 코로나19 가정 내 건강관리</p>	<p>① 가정에서는 매일 학생의 건강상태를 확인합니다. ★★ 건강상태 자가진단 입력은 8월18일부터 합니다.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>* 선별검사를 반드시 받아야 하는 경우</p> <p>▶ 코로나19 임상증상*이 있는 경우</p> <ul style="list-style-type: none"> * 임상증상 체온 37.5도 이상, 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각 소실 <p>▶ 해외여행을 다녀왔거나 확진환자와 접촉하여 자가격리 통지서를 받은 경우</p> <p>▶ 가족(동거인) 중 해외여행이나 확진환자와의 접촉으로 자가격리 통지서를 받은 사람이 있는 경우</p> </div> <p>※ 가정에서 코로나19 임상증상 발견시 선별진료소 방문전 ☎250-3901에 문의하고, 선별진료소에 방문하게 될 경우 가급적 도보 또는 자가용 차량을 이용하여 방문합니다.</p> <p>② 학생은 다중이용시설(PC방, 노래방, 놀이시설 등) 출입을 금하고, 외출 후 바로 귀가하고 다른 학교 학생을 만나거나 불필요한 외출을 하지 않습니다.</p>
<p>방학기간 생활규칙</p>	<p>① 다음의 경우 반드시 비누(또는 손소독제)와 물로 손을 씻습니다. 운동 후, 식사 전, 화장실 이용 후, 외출후 집에 도착하자마자, 마스크 착용 전후</p> <p>② 기침예절을 준수합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 기침을 할 때에는 휴지나 옷소매로 가리고 - 사용한 휴지는 바로 뚜껑이 있는 휴지통에 버린 후 - 반드시 비누와 물로 30초 이상 깨끗이 손씻기 <p>③ 외출시 마스크를 항상 착용합니다. 마스크 착용 중 이상증세(호흡곤란, 어지러움, 두통 등)가 발생 할 경우 마스크를 벗고 증상이 완화되면 다시 착용합니다. 마스크를 벗을 때는 사람들과 거리두기를 유지합니다.</p>
<p>외출이나 선별 검사 시 지켜야 할 규칙</p>	<p>① 마스크(KF94, KF80, 비말차단용 포함)를 착용하고, 타인과 접촉하지 않기</p> <p>② 귀가 시 대중교통 이용하지 않기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 단, 원거리이고 교통수단이 없는 등 부득이한 경우는 마스크 착용 후 이용 <p>③ 선별진료소에서 검사 후</p> <ul style="list-style-type: none"> - 절대 다른 곳(PC방, 편의점, 노래방, 식당 등)을 방문하지 말고 집으로 귀가합니다. <p>★★★ 방학중 선별진료소를 방문하여 선별 검사를 받거나 접촉자로 인한 자가격리, 확진 등을 판정받은 경우에는 담임선생님께 즉시 연락을 합니다.</p>
<p>자가 격리 시 지켜야 할 규칙</p>	<p>① 바깥 외출은 하지 않습니다.</p> <p>② 집에 머무는 동안 다음을 준수합니다. 건강상태를 매일 확인하고 증상이 호전되지 않거나 악화될 경우, 선별진료소(☎250-3901)에 문의하여 안내에 따라 조치</p> <ul style="list-style-type: none"> - 가능한 혼자 사용 가능한 공간에 머물며, 방문을 닫고 창문을 열어 자주 환기하기 - 단독 사용 가능한 세면대가 있는 화장실 사용하기 <p>* 공용화장실을 사용하는 경우, 소독제(소독제 티슈, 가정용 락스 등)로 소독한 후 다른 사람이 사용하기 - 가급적 수건, 식기류 등은 개인물품 사용하기</p> <p>③ 개인위생수칙을 준수합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 물과 비누 또는 손 소독제를 이용하여 자주 손을 씻기 - 마스크 착용 및 기침예절 준수하기* 옷소매로 가리고 기침하며, 기침후 바로 손씻기

<p>방학중 건강상태 점검</p>	<ul style="list-style-type: none"> 시력이 어느 한쪽이라도 0.7 이하 아동은 안과를 방문 하여 적절한 조치를 취해 주시고 안경을 쓰고 있는 어린이는 6개월에 한번씩 정기검진을 받도록 합니다. 충치(치아우식증) 치료를 해 주시기를 권합니다. 1,2,4,5학년 건강검진 결과 재검사가 필요한 아동은 꼭 검진 하도록 합니다. 비염·축농증·편도선염·중이염 등이 있는 학생은 이비인후과를 방문 치료합니다. 반복되는 증상이나 통증(두통, 복통, 어지럼증 등) 및 잦은 보건실 방문으로 병원검진이 필요한 아동은 병원에서 정밀검진을 받습니다. 6학년 학생들은 Tdap와 일본뇌염 추가 예방접종을 받도록 합니다. 
<p>방학 중 비만 탈출</p>	<ul style="list-style-type: none"> 식사는 이렇게 ! <ul style="list-style-type: none"> 아이스크림, 패스트푸드, 청량음료, 과자등을 먹지 않아요. 밥은 부족하다 싶게 2/3공기만 먹어요 ☆ 저녁 6시 이후에는 먹지 않아요(야식 금지) 밥은 굵지 말고 천천히 꼭꼭 씹어 먹어요. 운동은 이렇게 ! <ul style="list-style-type: none"> 가능한 많이 뛰어놀고 움직여요. ☆ 숨이 찰 정도로 운동해요. 평소에 계단을 이용하고 많이 걸어요. 기억하자! 3.3.3 = 일주일에 3번 이상, 한번에 30분 이상, 3개월 이상 운동하기 가족이 함께 하세요 <ul style="list-style-type: none"> 가족이 모여서 식사하기 ☆ 아낌없이 칭찬하고 지지해 주기 “절대로 먹으면 안돼!!”라고 스트레스를 주지 않아요. 체중 조절에 바람직하지 않는 음식은 다른 가족들도 멀리해요. 야외활동을 자주 하고 운동에 흥미를 갖도록 유도해요. 
<p>성폭력 없는 건강한 여름 보내기</p>	<p>부모님께서는 자녀가 다니는 학원을 가 보시고, 오가는 동안 외진 곳이나 주변에 위험한 요소는 없는지 꼭 살펴주시기 바랍니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> 방학 동안에도 학원이나 학교를 오가는 동안 혼자 다니게 하지 말고 짝을 만들어 함께 다니도록 해 주세요. 학원이나 학교 활동 후에는 운동장이나 놀이터에서 혼자 놀지 말고 즉시 귀가하도록 지도해 주세요. 피서지에서는 개인행동을 하지 않고 꼭 어른과 함께 행동하도록 해 주세요. 직장일로 자녀를 혼자 두실 경우, 언제든지 자녀가 도움을 요청할 수 있는 연락처를 메모해 주세요. 하절기 노출이 너무 심한 옷을 자제합니다. 휴가지에서는 카메라, 스마트폰의 반짝임이 느껴지면, 물카 여부를 확인하세요. 불쾌한 성적인 접촉이나 상황에 직면했을 때는 거부 의사를 표시합니다. 심야에 홀로 배회하는 일이 없도록 하며, 이어폰을 꽂고 걸어가는 것을 삼가 합니다. 민박, 펜션 등 피서지 숙박지 문단속을 철저히 합니다. 모르는 사람과 대화를 나눴거나 호의를 베풀어줘 감사하다며 음료수나 음식 등을 권할 경우 정중히 사양합니다. 평소 112 웹을 내려받거나 SOS 국민안심서비스에 가입해 둡니다. <p>◆ 긴급전화 ◆</p> <p>☎ 1366 (여성긴급전화) ☎ 1388 (청소년긴급지원센터) ☎ 112 (경찰서)</p> 

2021. 7. 19.

전주서문초등학교장

‘신나고 즐거운 안전한’ 여름방학

전주서문초등학교 학년 반 이름:

- ▶ 방학기간: 2021년 7월 22일(목) ~ 2021년 8월 22일(일)(32일간)
- ▶ 국기다는날: 2021년 8월 15일(일) 광복절
- ▶ 개 학 날: 2021년 8월 23일(월) 8시30분 ~ 9시 (1학년/3,4학년/5,6학년 등교)
(교과서, 개별과제, 알림장, 필기도구, 등)

학부모님께

안녕하세요.

자녀들이 학습의 장을 학교에서 가정으로 옮기는 여름방학을 맞이하게 되었습니다. 그동안 학생들의 교육과 성장에 많은 응원을 보내주신 학부모님께 깊은 감사를 드립니다.

코로나19 상황으로 인해 학생들이 여름방학 기간 동안 감염예방수칙을 잘 실천하여 건강하고 안전한 생활을 할 수 있도록 도와주시면 좋겠습니다. 특히 방학 동안 스스로 계획을 세워 규칙적인 생활을 할 수 있도록 도와주시고 꾸준한 관심 부탁드립니다.

미래의 꿈나무인 우리 학생들이 건강하고 알찬 방학을 보낼 수 있도록 가정에서도 함께 노력해 주시기를 부탁드립니다. 땀과 웃음과 행복이 가득하기를 바랍니다.

- 담임 드림 -

안전한 여름방학 약속해요!

☀ 건강한 생활

- 규칙적이고 청결한 생활하기
- 여름철 전염병 및 식중독 예방하기
- 마스크하고 생활 속 거리 두기 실천하기

☀ 보람된 생활

- 생활계획표에 따라 규칙적인 생활하기
- 자원 절약, 에너지 절약하기

☀ 안전한 생활

- 물놀이 시 준비운동 후 어른과 함께하기
- 교통안전 지키기, 위험한 놀이 안 하기
- 낯선 사람 따라가지 않기
- 외출할 때 부모님 허락 받고 약속시간에 돌아오기

☀ 예절 바른 생활

- 외출 시에는 부모님께 가는 곳과 돌아올 시간을 말씀드리고 가기
- 바르고 고운 말을 사용하여 행동하기

여름방학 동안 할 일

- ▶ EBS 여름방학생활 시청하기
- ▶ 독서로 지혜보따리 키우기
- ▶ 적당한 운동으로 건강 지키기
- ▶ 부족한 과목을 보충 공부하기
- ▶ 나의 과제:

비상연락처

- ▶ 학교 전화번호
(교무실) 255-4382, (행정실) 255-4384
- ▶ 선생님 연락처(랑특):
- ▶ 비상연락망
() - 나 - ()

※ 돌봄교실 운영: 2021.7.26.(월)~8.20.(금) 8:30~12:30, 장소: 돌봄 1,2교실

돌봄교실 방학: 2021.7.22.(목)~7.23.(금)

※ 방과후학교 운영: 2021.7.26.(월)~8.20.(금) 9:00~12:10, 장소: 프로그램별 교실

방과후학교 방학: 2021.7.22.(목)~7.23.(금)

※ 영어캠프 운영: 2021.7.22.(목)~7.28.(수)(5일간), 장소: 본관 4층 영어교실

※ 스포츠캠프 운영: 2021.7.22.~8.4.(수)(10일간), 장소: 소체육실 및 강당

※ 도서관은 운영하지 않습니다.

※ 여름방학기간(7.22.(목)~8.17.(화))동안 자가진단건강상태 입력하지 않습니다.

자가진단 건강상태는 8월 18일(수)부터 입력해 주시기 바랍니다.