



## 겨울방학 안전한 건강관리 안내

학부모님 안녕하십니까? 긴 겨울방학 동안 가정에서는 안전한 건강관리가 필요합니다.  
아래 사항을 참고하시어 학생들 스스로 건강을 관리할 수 있도록 가정에서 협조 부탁드립니다.  
특히 유행하는 감염병 예방에 주의하여 학생들이 건강한 겨울방학을 보낼 수 있도록 지도 바랍니다.

### 겨울 감염병 방역수칙

개인위생 수칙, 중요성	<ul style="list-style-type: none"><li>· 발열 및 기침 증상이 있으며 바로 병원 방문하여 검사하고 치료하기</li><li>· 다음의 경우 30초 이상 비누와 물로 올바른 손 씻기 ① 운동 및 외출 후 ② 식사하기 전 ③ 화장실 이용 후 ④ 마스크 착용 전·후</li><li>· 기침이나 재채기 예절 지키기 ① 휴지나 옷소매로 가리고 하기 ② 사용한 휴지는 바로 뚜껑이 있는 쓰레기통에 버린 후 ③ 반드시 비누와 물로 30초 이상 깨끗이 손씻기</li></ul>
생활 속 개인 방역 수칙 실천	<ul style="list-style-type: none"><li>· 독감 <u>예방접종</u> 하기</li><li>· 올바른 <u>마스크 착용</u>으로 감염 바이러스 차단 효과</li><li>· 1일 3회(회당 10분) 이상 <u>환기</u>, 다빈도 접촉부위 1일 1회 이상 주기적 <u>소독</u></li><li>· 사람 많은 곳과 밀폐 장소인 사적 모임의 시간은 <u>가능한 최소화</u> 하기</li><li>· 발열 및 감기 <u>증상 발생시</u> 진료받고 집에 머물며, <u>다른 사람과 접촉 최소화</u></li><li>· 호흡기 감염병 유증상시 병원 진료받기</li><li>· 확진시 담임교사에게 알리고, 격리하여 치료하기</li></ul>

### 겨울 건강관리 및 안전사고 예방

#### 1. 겨울방학 건강관리

1. 적당한 실내온도 유지! = 18~22℃를 유지
2. 실내 습도를 높이기 = 가습기를 사용하거나 실내에 젖은 수건 등 널어두기
3. 창문 열어 환기! = 적어도 하루에 3회 이상 창문 열기(자연환기, 맞통풍)
4. 자주 손 씻기 = 가장 중요한 감염병 예방수칙
5. 물을 자주 마시기 = 겨울은 공기가 건조하므로 수분공급
6. 피부 보호하기. = 씻은 후에는 피부 보습제 바르기
7. 규칙적인 생활하기
8. 적당한 운동 = 자신에게 적합한 꾸준한 운동하기
9. 고른 영양 섭취하기 및 편식하지 않기
10. 족욕 또는 반신욕 하기 = 전신의 혈액순환을 촉진

## 2. 안전사고 예방

### ✓ 빙판길 조심

- 조심조심 걷기, 주머니에 손 넣은 채 걷지 않기

### ✓ 빙판길 위에서 자전거 타지 않기

- 미끄러져 넘어지는 사고 및 교통사고 발생 예방

### ✓ 강이나 호수에서 얼음 타고 놀지 않기

- 얼음이 깨지면서 물에 빠지는 사고로 매우 위험!

### ✓ 야외 활동 시에는 적당한 관절운동으로 움츠려진 몸을 유연하게 풀어준 후 활동 시작

### ✓ 화상 시 응급처치

- ① 화상 부위 옷을 벗기지 말고 가위로 제거
- ② 물집이 터지지 않은 화상: 흐르는 찬물에 20분 이상 열을 식히며,  
물은 너무 세게 흐르지 않게 (물집이 터질 수 있음). 소독된 거즈로 화상 부위 덮기
- ③ 물집이 터진 화상: 감염 우려로 찬물로 씻지 않고 습윤밴드 등으로 상처 부위 덮기
- ④ 화상 부위에는 이물질 바르지 않고 병원진료 받기(염증 발생 위험)

## 3. 겨울철 유행하는 감염병 예방

### 가. 독감(인플루엔자) 예방

- 면역력이 약해지는 겨울에는 38도 이상의 고열 및 전신증상, 호흡기 증상 등이 있을 경우 즉시 병원을 방문하여 치료 받기
- 외출 후 구강 헹구기 및 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

### 나. 마이코플라스마 폐렴

- 마이코플라스마 폐렴균 감염증이란?

마이코플라스마 폐렴균에 의한 급성 호흡기 감염증으로 연중 발생 가능 하지만 주로 늦가을~초봄에 유행함

### ✓ 마이코플라스마 예방법

### 다.. 노로 바이러스 및 식중독 예방

- 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 발생 多)

## 4. 방학동안 건강 확인하기

- **병원 정밀검진:** 반복되는 증상(두통, 어지럼증, 복통, 요통 등)이나 통증이 있었던 학생은 꼭 병원에서 정밀검진을 받아 보고 확인하기
- **예방 접종 확인하기:** 놓쳤던 예방접종이 있다면 의료기관을 방문하여 예방 접종하기  
 ※ 예: 초1학년 = Dtap 5차, 소아마비 4차, MMR 2차, 일본뇌염  
 초6학년 = Tdap(TD) 6차, 일본뇌염 백신 5차(또는 약독화 생백신 2차), HPV 1차(여학생)
- **치과 치료:** 치아우식증(충치) 치료를 해주시고, 심한 덧니나 주걱턱은 교정이 필요하므로 치과를 찾아 상담하여 방학 중에 교정 치료하기
- **시력 검사:** 이 어느 한쪽이라도 0.7이하인 학생은 안과를 방문하여 적절한 조치를 취해 주시고, 안경을 쓰고 있는 학생은 **6개월마다 정기검진**을 받아 교정을 확인함
- **체중 관리:** 비만 학생은 방학 중 규칙적인 운동과 식사 등으로 체중 관리를 실천함

## 자연 재해 및 대기오염 대응 관리

### 1. 지진 대피 안내



건물 내에서는 테이블이나 책상 밑으로 몸을 숨기세요.



엘리베이터를 타고 있을 때는 가까운 층에 내려 신속하게 피신하세요.



자동차를 운전하고 있을 때에는 교차로를 피해서 길 오른쪽에 정차하세요.



건물 밖에서는 블록담, 유리, 간판 등 낙하물이 가장 위험하므로 손이나 가방 등으로 머리를 보호하세요.

### 2. 황사 대응



실내에 황사 먼지가 들어오지 않도록, 창문을 잘 닫으세요.



외출할 때는 보호안경, 마스크, 긴소매 옷 등을 꼭 착용하세요.



외출 후 집에 들어오기 전에 몸의 먼지를 잘 털고, 손과 발을 깨끗이 씻으세요.

### 3. 미세먼지 대응



방송 매체(TV, 인터넷, 휴대전화 등)를 이용하여  
기상상황을 확인하도록 해요.



'나쁨' 이상의 미세먼지 발생 시 창문을 닫고  
실외 공기가 유입되는 것을 최소화해요.



외부활동 시 보건용 마스크(식약처 인증)를 착용해요.



외부활동 후 양치질을 하고, 손과 얼굴을 깨끗이 씻어요.



'나쁨' 미만으로 미세먼지가 농도가 내려갈 경우,  
환기 및 실내 물청소를 해서 깨끗한 교실을 만들어요.



호흡기 질환 및 천식이 있는 친구가 통증을 호소할 경우,  
신속히 보건실에 데리고 가요.

#### 미세먼지 예보제(좋음~매우 나쁨으로 총 4단계 운영)

		농도별 예보등급( $\mu\text{g}/\text{m}^3$ )			
예보내용					
		좋음	보통	나쁨	매우 나쁨
내용	PM <sub>10</sub>	0 ~ 30	31 ~ 80	81 ~ 150	151 이상
	PM <sub>2.5</sub>	0 ~ 15	16 ~ 35	36 ~ 75	76 이상

#### '행동요령' 손쉽게 확인하기

교육부 "안전한 학교생활" 모바일 앱에서  
황사·미세먼지 행동요령 확인하기

안드로이드폰 계열: 구글 스토어 실행 → '안전한 학교생활' 검색 → 설치  
아이폰 계열: App Store 실행 → '안전한 학교생활' 검색 → 설치

#### 확인방법

에어코리아 홈페이지(<http://www.airkorea.or.kr>)  
모바일 앱(우리동네 대기정보)



## 양성평등 및 성폭력 예방

### 1. 성희롱·성폭력 예방

#### ✓ 성폭력이란?

성을 매개로 상대방의 동의 없이 사람에게 가해지는 신체적, 언어적, 정신적 폭력을 의미

#### ✓ 컴퓨터 온라인 성폭력 및 성희롱 예방

상대방의 동의 없이 사진이나 동영상을 촬영·저장, 유포 금지

#### ✓ 디지털 성폭력 예방수칙

- ① 가족 모두가 함께 온라인 채팅의 위험성에 대해 대화를 나누기
- ② 유해 인터넷 사이트 차단하기  
(a)음란물 차단 프로그램 (b)유스키퍼(youth keeper) (c)그린i-Net 활용)
- ③ 개인 신상정보를 올리거나 타인에게 전송, 공개하지 않도록 하기
- ④ 온라인상에서 알게 된 사람을 직접 만나지 않기(온라인 채팅하는 사람의 대다수가 자신의 사진, 성별, 나이, 직업 등을 속이고 나쁜 의도를 가지고 접근할 수 있음)
- ⑤ 불법촬영, 비동의 유포, 성적 이미지 합성 등은 범죄임을 알기
- ⑥ 온라인 상품권 지급 제안, 무료 학습앱으로 입장 제안 등은 응하지 말고 의심하기
- ⑦ 디지털 성폭력 등의 피해 사실을 알았을 때 혼자 해결하려 하지 말고 도움을 요청하기
- ⑧ 디지털 그루밍 대처방안

- 나이, 주소, 학교, 아이디, 전화번호 등 개인 정보 제공 요청
- 이유 없이 문화상품권, 게임 아이템 등 대가를 주겠다고 접근하는 사람
- 따로 메신저로 연결하자고 제안
- 부모에게 알리지 않고 따로 만나자고 제안
- 사진 및 동영상 제공 요청

거절하고 이런 제안이 있었음을 보호자에게 말하기



#### ✓ 일상생활 성폭력 및 성희롱 예방수칙

- ① 평소 자신의 생각과 느낌을 정확하게 표현하기(싫으면 싫다고 말하고 그 자리 벗어나기)
- ② 다른 사람의 외모·사생활에 대한 지나친 간섭과 불필요한 신체접촉을 하지 않도록 하기  
(신체접촉이 필요한 경우 허락을 구하기, 거절을 표현했을 때 진심으로 사과하고, 즉각 중지하기)
- ③ 허락 없는 스킨십은 하지도 않고 허용하지 않기, 밀폐된 장소 등을 가지 않기
- ④ 자신의 신체를 노출한 사진이나 동영상을 찍어 공유하거나 SNS 등에 올리지 않기

#### ✓ 기타 대처 방법

##### ○ 집 안



낯선 사람에게 문을 열어주지 않는다. 택배는 집에 어른이 있을 때만 받는다.

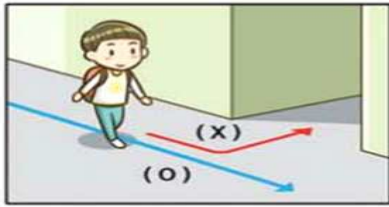


이성과 함께 있을 땐 거실에 나와 있거나 방문을 활짝 열어놓는다.



친척이라 하더라도 방 안에 단둘이 있거나 내 몸에 손을 대는 것을 허락하지 않는다.

## ○집 밖



사람이 없거나 어두운 골목길로 가지 않는다.



낯선 사람이 도움을 요청할 땐 주변의 어른들에게 도와 달라고 부탁한다.



낯선 사람과 단둘이 엘리베이터를 타지 않는다.

### ✓ 성폭력 피해 발생 직후 행동 요령

가. 성폭력을 당한 경우: 내 잘못이 아니에요. 부모님, 선생님 등 주변 어른에게 꼭 말하세요.

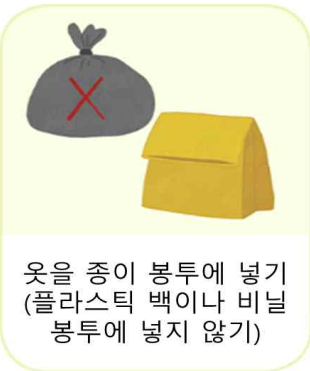
- 가능한 한 보호자나 믿을 만한 어른에게 알리고, 입은 옷차림 그대로 몸을 씻지 않고, 도움 요청하기(여성긴급전화 1366, 청소년 전화 1388, 상담 및 신고 117 등)

나. 기록하기 : 당시 주변 상황이나, 가해자에 대한 내용을 그림이나 글로 자세히 적어 둡니다.

다. 증거 : 병원 진료(48시간 이내 방문)를 받기 전까지 성폭행의 모든 증거를 남겨둡니다.



입었던 옷, 소지품 그대로 보관하기



옷을 종이 봉투에 넣기 (플라스틱 백이나 비닐 봉투에 넣지 않기)



샤워, 목욕, 질 세척, 손 씻기, 현장 청소 하지 않기



음식을 먹거나 음료수 마시지 않기

## 2. 양성평등 안내

### ✓ 가정에서 양성평등 실천

- 집안 살림은 가족이 함께 분담함
- 행복은 남성과 여성이 함께 노력해서 이룰 수 있음을 인지
- 여자나 남자 모두 능력과 적성에 맞는 직업을 찾을 수 있도록 도움
- 남녀가 똑같이 일을 하는 경우 승진, 임금의 기회도 동등하게 주어져야 함
- 21세기에 한국이 한 단계 업그레이드 된 선진국이 되기 위해서는 경제 성장 뿐 아니라 선진적 시민의식을 갖추어야 하는데, 그 중 하나가 양성평등임을 인식함
- 성이 다르다는 이유만으로 차별이 있어서는 안 되며 양성 중 어느 특정성에 대하여 부정적인 감정이나 고정관념, 차별적인 태도를 갖지 않는 것

### ✓ 자녀 양육 · 교육에 있어서 양성평등 의식 향상을 위한 성 중립적인 교육

- 자녀에게 격려, 칭찬, 꾸지람 등을 할 때 자녀의 성별에 관계 없이 동등하게 함
- 예절이나 단정한 용모는 남녀가 모두 갖추어야 할 덕목이라는 차원에서 가르침
- 진로, 학업 선택, 클럽활동 선택 시 남자와 여자의 영역이 따로 있다는 잘못된 고정관념이 발생하지 않도록 지도하고, 자녀의 선택을 존중하여 격려해 줌
- 아들이 친절하고 섬세한 감성의 소유자라면 칭찬해주고 그렇지 않다면 감성을 키움
- 딸들에 대해서는 예의 바른 행동과 여성스러운 행동을 구별하도록 함

## 약물오남용 예방

### 1. 청소년 흡연 및 음주의 영향

			
청소년기 흡연 및 음주를 하는 학생이 흡연 및 음주를 하지 않는 학생에 비해 키가 평균 2.54cm 작은 편임	흡연이 체중 조절을 하는 데 도움이 된다고 믿고 있으나 흡연이 체중 조절에 도움이 된다는 근거는 없음.	청소년에서의 흡연 및 음주자는 우울증과 상관성이 있어 자살에 영향을 미칠 수 있음	
	니코틴 중독, 폐기능 및 폐성 장 저하, 천식, 조기 복부 대 동맥죽상경화증을 유발하며, 이후 다른 만성 질환을 유발		비흡연 도래에 비해 기침,가래,숨참, 천명 등의 증상이 더 많이 나타나며 운동기능 저하가 나타남
	흡연 및 음주는 조기 사망의 원인이며, 성인 흡연자에게서 주로 발생하는 질환의 초기 증상이 이미 초기 성인기 흡연자에게 나타남		청소년 흡연자에게서 우울증, 주의력결핍과잉행동장애(ADHD) 등이 많이 발견되며(음주, 본드 흡입 등의 행위를 이끌 수 있는 요인이 되어) 약물 과다복용 및 약물 의존도를 증가

### 2. 흡연 및 음주 예방 위한 부모님의 역할

- 가정에 흡연 및 음주하는 어른이 있는 경우, 강한 의지로 금연 및 절주의 실천하는 모습을 보여 줌
- 자녀에게 혹은 가족에게 담배 및 술 심부름을 시키지 않음
- 자녀가 함께하는 장소에서 담배를 피우지 않기를 바람
- 흡연 시 발생하는 독성물질 중 가스 형태의 화학물질은 벽 가구, 옷 장난감 집 먼지 등의 표면에 부착한 뒤 몇 시간~몇 달 장기간 재배출(3차 간접흡연) 된다는 것을 인지함
- 자녀가 담배와 술을 하는지 잘 살펴주시고 금연에 대한 확고한 의지를 전하되 무엇보다 사랑으로 대화를 나누어 자녀의 자긍심을 높여주어야 금연할 수 있다는 것을 인지
- 자녀와의 의미 있는 대화를 가지세요! 청소년들에게는 그 어떤 금연운동보다 부모님의 관심과 사랑이 필요함

### 3. 청소년 흡연 및 음주의 영향

- 뇌세포의 파괴로 인해 기억력과 사고력이 감퇴, 학습능력 저하
- 성장호르몬의 분비가 억제되어 키가 잘 크지 않음
- 담배나 마약 등 다른 약물이나 청소년 비행으로 연결되기 쉬움
- 판단력이 떨어져 비행적 범죄의 희생양이 되고, 강간, 폭행 등의 성범죄 및 폭력, 여러 가지 안전사고 위험 가능성이 높아짐

### 4. 약물의 올바른 보관법과 사용법

- 포장 용기, 사용 설명서, 약품을 함께 보관
- 별도의 냉장 보관 표시가 없는 한 습기, 고온, 직사광선을 피해 실온에 보관
- 약품 본래의 용기에 보관하고, 사용하던 약을 다른 약병이나 약 봉투에 섞지 않고 보관
- 유효기간을 잘 보이도록 표시해 두고, 오래된 약은 버림
  - 일반적으로 알약은 1~4년, 안약은 개봉 후 1개월, 연고는 개봉 후 6개월 정도 사용이 가능
- 약은 의료인의 지시와 주의사항을 듣고, 사용 설명을 주의 깊게 읽어 정해진 용량과 시간을 지켜 복용함

## 5. 마약류 사용법

### ✓ 마약의 정의

마약이란 약을 복용함으로써 느낌, 생각 또는 형태에 변화를 줄 목적으로 섭취하여 정신에 영향을 주는 물질로 법률적으로는 「마약류 관리에 관한 법률」에 정의된 마약, 향정신성의약품 및 대마를 총칭함

### ✓ 마약류 오남용의 피해

마약류에는 의료용 진통제나 마취제로 사용하는 데 행복감을 느끼기 위해 오락용으로 오·남용하게 되면 도파민이라는 뇌 속 신경전달물질을 강제로 배출시켜 순간적인 쾌감을 얻는 대신 도파민이 파괴되고 피해망상, 관계망상, 환청을 야기하는 등 신체적, 정신적 의존성을 유발하여 자주 사용하면 위험함

### ✓ 마약류 사용시 주의 사항

- 마약류의 약물 오남용 시 신체·정신적 의존성과 내성을 일으켜 향후 금단증상으로 경련, 혼수 상태, 정신병적 행동 등이 나타날 수 있고, 심한 경우 사망에 이르게 할 수 있음

\*\* 마약류의 남용 및 매매나 불법 판매의 경우 마약류관리법에 따라 벌금 및 처벌받을 수 있음

## 한랭질환 대응 안내

### 1. 한랭질환이란?

- 추위가 직접 원인이 되어 인체에 피해를 입힐 수 있는 질환 모두를 통칭(저체온증, 동상, 동창 등)

### 2. 대표적 한랭 질환의 증상

질병	정의	증상
저체온증	심부체온이 35℃ 미만으로 내려간 상태로, 심장, 폐, 뇌 등 중요 장기의 기능이 저하	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 말이 · 팔, 다리의 심한 떨림 증상</li> <li>· 말이 어눌해지거나 기억장애 발생</li> <li>· 지속적인 피로감을 느낌</li> <li>· 점점 의식이 흐려짐</li> </ul>
동상	혹한에 의해 인체조직이 동결하여 손상되는 것, 주로 코, 귀, 손가락, 발가락 등 노출 부위에 발생	1도 - 찌르는 듯한 통증, 붉어지고 가려움, 부종 2도 - 피부가 검붉어지고, 물집이 생김 3도 : 피부와 피하조직 괴사, 감각소실. 4도 : 근육 및 뼈 괴사

### 3. 한랭질환

<b>1</b>  <p>신속히 병원으로 가거나 빠르게 119로 신고합니다.</p>	<b>2</b>  <p>젖은 옷은 벗기고 담요나 침낭을 감싸줍니다.</p>
<b>3</b>  <p>거드람이, 배 위에 핫팩이나 더운 물통 등을 둡니다.</p>	<b>4</b>  <p>의식이 있는 경우에는 따뜻한 음료가 도움이 될 수 있으나, 의식이 없는 경우 주의합니다.</p>