



# 가정통신문

❀ 4월 보건 소식 ❀

함께 배우고  
더불어 성장하는  
행복학교 <덕과초>



## 4월 7일은 보건의 날

매년은 4월 7일은 국민의 보건의를 높이기 위하여 지정된 '세계 보건의 날(World Health Day)'입니다. 전 세계가 2년이상 코로나19로 인한 팬데믹 상태입니다. 하루 빨리 코로나19가 종식되 기만을 간절히 바래 보면서, 세계 보건의 날을 맞아 코로나19와 함께 싸우고 있는 전세계의 의료인 분들께 감사의 마음을 전해보아요.

## 코로나19(오미크론) 대응 수칙

오미크론의 빠른 확산에 따라 국민행동수칙을 안내합니다.

### ● 감염 예방

1. 예방접종 3차접종(부스터) 적극 참여하기
2. 3밀 환경에서 보건용 마스크 쓰기
3. 대면 접촉 줄이기

### ● 고위험군 조기진단·조기치료

4. (고위험군) 의심증상 시 신속하게 PCR 검사받고, 치료받기
5. (일반) 의심증상 시 신속항원검사받고, 치료받기

보건관리팀



## 오미크론 대응 국민행동수칙

### 감염 예방

#### ① 예방접종 3차접종(부스터) 적극 참여하기

• 3차접종(부스터) 받기, 미접종자는 신속히 1차·2차 접종받기

#### ② 3밀(밀폐·밀집·밀접) 환경에서 보건용 마스크(KF80, KF94) 쓰기

- 밀폐·밀집·밀접 환경, 감염취약시설 방문 시 KF80, KF94 마스크 권장
- 예방접종을 받았어도 마스크 착용하기
- 하루 3번, 10분 이상 문과 창문을 열어 환기하기

#### ③ 대면 접촉 줄이기

• 사적모임은 6인 이내, • 다중이용시설 이용시간은 짧게, • 대화할 때는 마스크 착용

### 고위험군 조기진단·조기치료

#### ④ (60세 이상, 고위험군) 의심증상시 신속하게 PCR 검사받고, 치료받기

선별진료소 PCR 검사, 확진 시 먹는 치료제 등 조기 치료받기

#### ⑤ (일반) 의심증상시 신속항원검사 받고, 치료받기

선별진료소·지정의료기관·자가 신속항원검사(양성 시 PCR검사), 확진 시 재택치료

## 감염병 예방법

### ◆ 1830 손씻기 운동 실천하기

(하루에 8번, 1회 30초간 비누로 씻기)

### ◆ 기침예절 지키기



기침이나 재채기를 할 때는 티슈로 입과 코를 가리고 해요.



티슈가 없으면 소매로 가리고 해요.



자주 기침을 할 때에는 마스크를 착용해요.

## 4월 건강 관리법



\* 미세먼지가 있는 날은 실외활동을 피하기  
\* 나갈 때는 마스크 사용. 꼭!



\* 봄 햇살은 자외선 지수가 높음.  
\* 모자와 선크림 사용해 피부를 보호하자.



\* 외출에서 돌아오면 얼굴, 손 등 피부를 깨끗이 씻고, 양치질을 합니다.



\* 황사나 먼지 등으로 눈병에 걸릴 위험이 높음  
\* 더러운 손으로 눈을 만지지 않기.



\* 물을 자주 마시고, 아침밥 꼭 먹기  
\* 야채와 과일을 많이 먹기.



\* 손을 자주 깨끗이 씻는 것은 제일 중요해요.

## 코로나19 재택치료시 건강관리

1. 필요 시 동네 병·의원과 호흡기전담 클리닉을 통해 처방을 받을 수 있고, 24시간 운영 “재택치료 의료상담센터”에서 의료상담을 받을 수 있습니다.
2. 전화 상담을 통해 처방받은 경우, 조제된 약은 동거인이 대리수령, 약국으로부터 배송받을 수 있습니다.
3. 가슴이 답답하고 아프거나, 의식이 저하되는 등 **응급상황이 발생하면 119에 연락하세요.**
4. 불안, 우울 등 심리적 어려움이 있는 경우 **지역정신건강복지센터(1577-0199, 24시간 운영)를 통해 심리상담**을 받을 수 있습니다.
5. 동거인은 확진자와 **철저히 공간을 분리하여** 사용하고, 마주칠 경우 **마스크와 장갑 착용 및 표면을 자주 소독**합니다.
6. 매일 자신의 건강상태를 확인하고 증상이 있을 경우 **신속항원자가검사를 실시**합니다.

## 청소년 건강 십계명

1. **운동**은 좋아하는 것으로 일주일에 5번 이상 하자.
2. 원활한 두뇌활동을 위해 **아침식사**를 꼭 챙겨 먹자.
3. 인스턴트 음식은 NO! **자연식**이 GOOD!
4. 공부하다 지치면 **휴식**하고, 나만의 시간을 가져 보자.
5. **잠**은 6시간이상 꼭 ~ 튼튼하게 성장하자.
6. 조심, 조심 항상 **안전하게** 다니자.
7. 나만의 **스트레스 해소법**을 개발하자.
8. 몸과 손을 항상 **청결**히 해서 **감염병을 예방**하자.
9. **중독성 약물, 술과 담배 NO!**
10. **건강한 성가치관**을 갖자.

## 또래 성폭력 예방

### 또래 성폭력이란?

또래 친구들 사이에서 일어나는 성폭력으로 장난처럼 취급되는 성폭력을 말합니다.

친밀감을 표현하기 위해 한 장난, 게임, 놀이를 할 때 친구의 상황을 생각해 주지 않는다면 충분히 성폭력 상황이 발생할 수 있고, 또래끼리의 장난이라도 상대의 동의가 없는 무분별한 행동은 누군가에게 상처를 주는 성폭력이 될 수도 있습니다.



### 또래 성폭력이 발생했다면?

모르고 한 행동이라도 진심으로 사과하기

- 친구들이 한다고 해서 생각 없이 따라 하지 않기
- 불편한 느낌이 들면 즉시 그만두라고 말하기
- 피해상황을 목격하면 용감하게 친구에게 하지 말라고 말하고, 즉시 선생님께 알리기

### 또래 성폭력을 예방하기 위해

- 나의 행동에 대한 상대방의 동의 구하기
- 평소 의사표현을 분명히 하고 상대방의 의사 존중하기
- 놀다가 친구가 싫은 표정을 지으면 그만두기
- 과도한 몸 놀이와 신체접촉은 하지 않기 (상대방의 경계선 지키기)
- 성적자기결정권은 나에게 있음을 알기!

## 봄철 눈병 예방

눈병은 주로 여름에 많이 발생하지만 황사 등의 영향으로 봄철에도 자주 발생하고 있습니다.

### 알레르기성 결막염

꽃가루나 황사가 원인이며 알레르기성 결막염에 걸리면 눈이 심하게 가렵고 충혈되며, 심한 경우엔 눈 주위가 부어오르기도 하나 전염력은 없습니다.

### 유행성 각결막염

보통 눈에 바이러스가 들어간 후 7~10일 정도 후에 발병하게 되며, 일단 한번 발병하게 되면 평균 2~3주 정도 후에나 회복이 되어 가장 치료기간이 길고 전염력이 강합니다.

### 예방과 치료

1. 눈을 비비지 말고 외출 후 즉시 손부터 씻습니다.
2. 가족 중 눈병에 걸린 사람이 있을 경우 세면도구를 따로 사용합니다.
3. 대중식당 등에서 청결에 의심이 가는 물수건으로 눈을 닦으면 잡균에 의해서 특정 결막염에 걸릴 수도 있습니다.
4. 증상이 심하면 안과에서 처방을 받습니다.