



# 가정통신문

☎: 063)223-4443

55069 전라북도 전주시 완산구 전잠로 275 (효자동3가, 동암차돌학교)

http://dongamchadol.sc.kr

## - 겨울방학 중 건강관리 안내 -

### 코로나 19에 대한 안내 및 예방

건강상태 자가진단	<p>▶ 방학 중에는 건강상태 자가진단을 <b>일시적으로 중단</b>합니다.</p> <p>▶ 다시 시작하는 날짜는 개학 1주일 전부터~ (우리학교는 1월 18일부터 자가진단시작합니다.)</p>
방학 중 코로나19 가정 내 건강관리	<p>* 선별검사를 <b>반드시</b> 받아야 하는 경우</p> <p>▶ <b>코로나19 임상증상이 있는 경우</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 임상 증상: 체온 37.5도 이상, 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각 소실</li> </ul> <p>▶ 해외여행을 다녀왔거나 확진 환자와 접촉하여 자가격리 통지서를 받은 경우</p> <p>▶ 가족(동거인) 중 해외여행이나 확진 환자와의 접촉으로 자가격리 통지서를 받은 사람이 있는 경우</p> <p>※ 주의사항</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 외출시 <b>반드시 마스크를 사용합니다.</b></li> <li>- 선별진료소에 방문 시 가급적 도보나 자가용을 이용하시기 바랍니다.</li> <li>- 선별진료소에서 검사 후에는 PC방, 노래방, 편의점, 식당 등 다른 장소를 방문하지 말고 바로 귀가합니다.</li> <li>* 가정에서 코로나19 임상증상 시 콜센터 (1339)문의 후 선별진료소인 덕진구 보건소(063-250-3901)에서 진료 및 검사</li> </ul>
자녀지도 협조사항	<p>▶ 개인위생수칙과 생활 속 거리 두기 실천하기 ◀</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>개인위생수칙 잘 지키기       <ul style="list-style-type: none"> <li>- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기(손 씻기가 어려운 경우 손 소독제 사용)</li> </ul> </li> <li>기침 예절을 잘 지키고 올바른 마스크 착용하기       <ul style="list-style-type: none"> <li>- 얼굴에 밀착하여 착용, 착용 후 마스크 겉면 만지지 않기</li> <li>- 의료기관 방문 시 마스크 반드시 착용</li> <li>- 기침이나 재채기할 때 휴지나 손수건으로 입, 코 가리기</li> </ul> </li> <li>발열, 호흡기 증상 등이 있는 사람과 접촉 피하기</li> <li>컵, 물병, 접시, 필기도구, 수건 등 공유하거나 음식 나눠 먹지 않기</li> <li>국내 집단 발생 지역, 지역사회감염 발생 국가 방문 자제</li> <li>집단 시설, 다중이용시설 방문 자제 ( 학교 밖 교육 시설, 청소년시설, 사회복지시설, 도서관, 박물관, 미술관, 공연장, 체육시설, 종교시설, 대중교통, 쇼핑몰, 영화관, 대중목욕탕, PC방 등)</li> <li>생활 속 거리두기(2미터) 실천하기</li> </ol>
 <b>이럴땐, 학교나 담임선생님께 꼭 알려주세요!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 코로나19 진단검사를 받게 된 경우 ( 결과가 음성이라 해도 꼭 알려주세요)</li> <li>- 학생 또는 가족(동거인)이 보건당국의 자가격리 대상으로 통보받은 경우</li> <li>- 학생 또는 동거가족이 코로나19 확진을 받은 경우</li> </ul>

### 겨울방학 중 건강관리

#### 1. 추운 겨울, 체온을 높여요

체온이 1도 높아지면 면역력이 5배 높아진다고 합니다. 체온을 유지하는 방법을 제대로 알면 추위를 이기고 건강도 챙길 수 있습니다.

겨울에는 몸을 따뜻하게 하기 위해 체온을 외부로 빼가지 않는 것이 중요합니다. 옷을 쾌적하게 입은 상태에서 피부 온도는 약 32℃. 이 체온을 유지하려면 중력에 의해 혈액의 약 70%가 집중되어 있는 **하반신을 따뜻하게** 하는 것이 포인트!

**윗옷을 두껍게 입는 것보다 양말이나 내복, 바지 등을 제대로 챙겨 입으면 체온이 2℃ 더 높아집니다.** 머플러나 장갑 등으로 우리 몸에서 체온이 빠져나갈 틈이 생기지 않도록 하는 것도 체온 유지에 한 몫 하지요.



#### 2. 겨울철 안전사고 예방

★ 빙판길 조심

- 조심조심 걷기, 주머니에 손 넣은 채 걷지 않기

★ 빙판길 위에서 자전거 타지 않기

- 미끄러져 넘어지는 사고 및 교통사고 발생 예방

★ 야외 활동 시에는 적당한 관절운동으로 움츠러진 몸을 유연하게 풀어준 후 활동 시작.

★ 화상 시 응급처치

① 옷을 벗기지 말고 가위로 제거

② 물집이 터지지 않은 1도와 2도 화상: 흐르는 찬물에 20분 이상 열을 식히며,  
- 물은 너무 세게 흐르지 않게 (물집이 터질 수 있음).  
- 소독된 거즈로 화상 부위를 두툼하게 덮기

③ 물집이 터진 1도와 2도 화상

- 찬물로 씻거나, 찬물에 담그지 않고 마른 거즈로 상처부위 덮기(충격, 감염예방)

④ 화상부위에 기름, 간장, 알코올 등 이물질 바르지 않기. (염증 발생 위험)



#### 3. 실내 미세먼지에서 아이들을 보호해 주세요

1) '우리동네 대기정보' 어플로 미세먼지 정보 파악하기 (환경부, 에어코리아 제공)

- 시도별 대기현황 뿐만 아니라 대기오염 물질 정보, 대응요령 등 다양한 대기 관련 정보를 습득할 수 있습니다.

2) 물청소를 통해 실내 공기 개선하기

- 물걸레를 이용한 청소가 진공청소기를 사용하는 것보다 미세먼지 제거에 효과적입니다. 물걸레로 청소를 하면 바닥에 가라앉은 먼지가 다시 날릴 가능성을 낮출 수 있습니다.

3) 요리할 때 공기청정기를 켜두지 않기

- 요리하는 동안 공기청정기를 가동하면, 기름 입자가 공기청정기 필터를 막아 공기정화 효과가 감소합니다. 요리를 마치고 환기를 한 후에 공기청정기를 가동하는 게 좋습니다.



<출처: 교육부>

2020. 12. 31.

## 동 암 차 돌 학 교 장

직인  
생략