

학부모님, 안녕하세요?

건강한 학교생활을 위해서는 **등교 전에 반드시 학생건강상태 자가진단을 실시**해주시고, **의심증상이 있는 학생**은 집단감염을 유발할 우려가 있으므로 **질병관리본부 콜센터(☎1339) 또는 (☎-120) 문의**하여 진료 및 검사를 받으시기 바랍니다.

위드코로나 시대, 우리가 해야 할 일

날씨가 추워지고 일교차가 심한 요즘은 감기나 독감 등 호흡기 질환에 걸리기 쉽습니다. **감기나 독감 증상은 코로나19 임상증상과 비슷하여 구별하기 어려우니 증상이 나타나면 등교를 중지하고 먼저 진단검사를 받아야 합니다.**

- 호흡기 증상이 있으면 등교 중지 → 진단검사 실시
- 마스크 바르게 쓰기
- 비누로 30초간 손씻기
- 인플루엔자 예방 접종하기
- 물을 자주 마시고 목을 따뜻하게 하기
- 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기



실내공기 오염 예방



사람들이 많이 모여 있는 장소에서 춥다고 문을 꼭 닫아 놓고 있으면 산소는 더 부족하게 되고, 두꺼운 옷의 먼지와 오염물질이 쌓여서 감기에 걸리기 쉽습니다.

- 창문을 규칙적으로 열어 환기를 시킵니다.
- 진공청소기의 먼지 주머니와 쓰레기통을 자주 비워 청결하게 관리합니다.
- 실내 온도와 습도를 적절히 유지합니다.
- 소파, 카펫, 이불의 먼지를 자주 제거하고 햇볕에 말립니다.
- 공기를 맑게 해주는 식물을 키우는 것도 좋습니다.

비만예방

■ 체중조절을 위한 행동수칙

- 식사는 지정된 장소에서만 하며 식사 시 TV나 스마트폰을 보는 등 다른 행동은 하지 않습니다
- 작은 식기류를 사용합니다
- 음식을 먹고 난 뒤 바로 일어나세요
- 먹을 분량만 덜어놓고 나머지는 보이지 않는 곳으로 치웁니다
- 규칙적인 운동을 합니다
 - 땀을 많이 흘리는 체질이면 탈수 현상을 막기 위하여 수분을 충분히 섭취합니다
 - 운동 부족으로 인한 비만은 내과적질환 뿐만 아니라 정신적 질환도 유발할 수 있으므로 운동을 생활화하는 것이 좋습니다
 - 점진적으로 운동량을 증가시켜 적절한 운동을 합니다

겨울철 안전사고 예방

■ 겨울철 건강관리

- **보온유지하기** : 갑자기 기온이 떨어지게 되면 심장뿐만 아니라 혈관, 호흡기 등에 문제가 발생할 수 있기 때문에 내복이나 목도리, 모자로 보온을 유지하는 것이 좋습니다
- **충분한 스트레칭** : 겨울철에는 운동을 하기 전에 긴장한 근육을 풀어주는 것이 중요합니다. 또한 체온 유지를 위해 운동 강도는 평소보다 70~80% 정도 낮추는 것이 좋습니다.

■ 겨울철 낙상사고 예방법

- **옷과 신발** : 두꺼운 옷을 입으면 활동성이 떨어져 넘어질 수 있습니다. 얇은 옷을 여러 겹 입는 것이 좋습니다. 또 굽이 높은 신발은 넘어지기 쉬우므로 바닥면이 넓고, 미끄럼 방지가 된 신발을 신도록 합니다.
- **걸을 때** : 겨울철에는 주머니에 손을 넣고 걷지 않도록 합니다. 넘어질 때 대처할 수 없어 큰 부상을 입을 수 있습니다. 결빙된 곳을 피해 걷고 평소보다 보폭을 좁게 합니다.

디지털 성폭력 예방

디지털 성폭력이란 무엇일까요?

카메라나 인터넷과 같은 디지털 매체를 이용하여
상대의 동의 없이 신체를 불법 촬영하여 저장, 유포,
유포 협박, 전시, 판매하는 등의 사이버 공간 상 성적 괴롭힘



불법촬영.유포.확산

OUT

보는 순간 당신도 공범입니다.

다양한 생활용품으로 위장한
몰래 카메라를 이용한
디지털 성범죄 2배 이상 증가



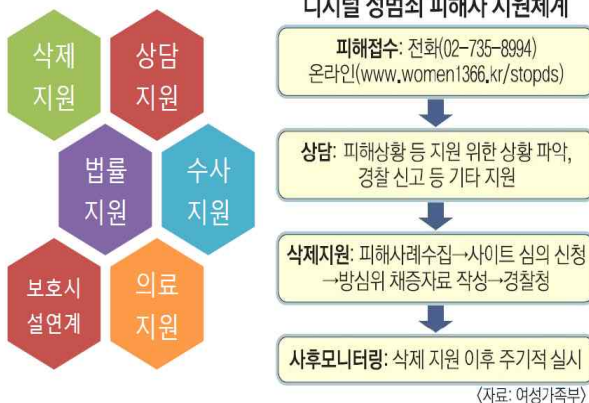
국무조정실 국무총리비서실 정보기획과(2017.3.26)

통신매체 이용 음란 피해자



한국성폭력상담소(2015년 5월 5일 성폭력 피해자 11명)

디지털 성범죄 피해자 지원체계



■ 어떻게 대처할까요?

- 나와 타인에 대한 개인정보를 올리거나 전송하지 않기
- 잘 모르는 사람이 보낸 링크나 파일 클릭하지 않기
- 타인의 동의 없이 사진, 영상을 찍거나 보내거나 보지 않기
- 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 어른에게 알리기
- 촬영, 유포, 협박 등에서 두려움을 느낄 때 전문기관에 도움 요청하기 (☎1366)

슬기로운 구강관리법

마스크 장시간 착용으로 입안으로 공기가 잘 통하지 않아 입안이 건조해지기 쉬워 세균 번식이 활발해지므로 구강질환이 생기거나 입냄새가 심해질 수 있습니다. 코로나 시기 구강관리 좋은 방법이 무엇일까요?.

- 평소 입안을 청결히 관리하기.
 - 치아와 잇몸을 꼼꼼하게 닦기,
 - 치실 치간칫솔 사용과 혀닦기
- 수시로 수분섭취하기.
 - 구강내부가 건조해지면 세균번식이 쉬워져, 충치 및 구강질환의 발병이 쉬워진다.
- 흡연과 음주 단음식 피하기.
- 칫솔 치약 컵 개인별로 사용하기

인플루엔자(독감) 예방

- 1) 유행 시기 전까지 예방접종 받기
- 2) 개인 위생 준수
 - 올바른 손씻기 및 손소독의 생활화
 - 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
 - 소독제(알코올 60% 이상) 20초 이상 비벼서 말리기
 - 외출 후, 식사 전·후, 코를 풀거나 기침, 재채기 후, 배변 후 등
 - 기침예절 실천
 - 기침할 때는 휴지나 옷소매 위쪽으로 입과 코를 가리고 하기
 - 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기(마스크를 버릴 때 끈 잡고 버리기)
 - 기침 후 반드시 올바른 손씻기 실천
 - 호흡기 증상이 있을 시 마스크 착용
- 3) 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- 4) 유행 시기에는 사람이 많이 모이는 장소 가지 않기
- 5) 인플루엔자 의심 증상(발열 및 기침 또는 인후통 등)을 보이는 사람과 접촉을 피하기
- 6) 인플루엔자 의심 증상(발열 및 기침, 인후통 등) 발생 시 진료를 받은 후 집에서 충분한 휴식 및 수분·영양 섭취
- 7) 인플루엔자 진단을 받은 경우 "해열제 복용없이 정상체온 회복 후 24시간이 경과할 때까지" 어린이집, 유치원, 학교 및 학원 등에 등원·등교를 하지 않도록 함

전 북 과 학 고 등 학 교 장