



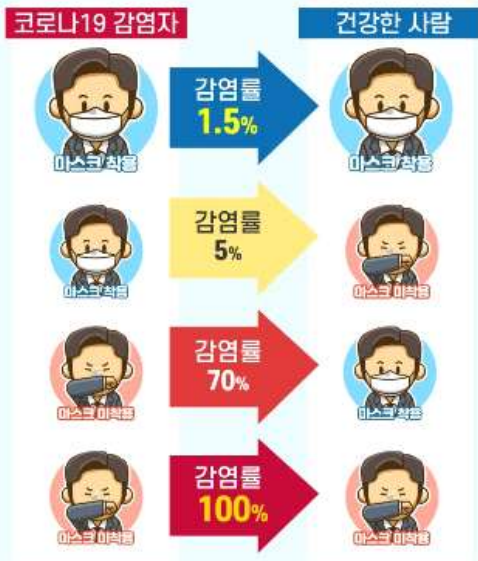
안녕하십니까?

즐거운 겨울방학이 얼마 남지 않았습니다.

날씨가 추워지면서 실내에서 생활하는 시간이 많아 졌는데
출더라도 건강을 위해서 가끔 창문을 활짝 열어 신선한
공기로 바꿔주세요. 춥다고 움츠리지만 말고, 옷을 따뜻하게
입고 실내 환기, 습도조절, 적절한 활동으로 건강한 학생이
되고 평소에 마스크 착용, 손 씻기 등 개인위생을
생활화하여 코로나-19를 이겨내기 바랍니다.

마스크 착용이 최고의 백신입니다.

(마스크 착용에 따른 코로나19 전파율 비교)



2020년 11월 13일부터 마스크 미착용시 과태료가 부과 됩니다.

- ✓ 의무착용 장소: 집합제한 시설, 버스·택시 등 대중교통, 집회·시위장, 병원·의원 등 의료기관, 요양시설, 주야간 보호시설
- ✓ 과태료 금액: 위반 당사자 10만원 이하 및 관리·운영자 300만원 이하

마스크 올바르게 착용하기



- 카페나 음식점에서 음식 섭취 전·후나 대화 시 마스크를 항상 착용해야 합니다
- 잠시 마스크를 벗어야 하면 오염되지 않도록 깨끗한 봉투에 보관합니다

코로나19 예방 강조 사항

가정에서

1. 매일 수시로 발열체크 하기
2. 코로나19 예방수칙 준수
3. 증상이 있을 경우,
반드시 선별진료소 방문하여 진료·검사 받기
4. 다수가 모이는 다중이용시설 되도록 이용하지 않기
※ 다중이용시설 이용 시 마스크 착용 등 방역수칙 준수하기

5. 등교하기 전 자가진단 하기

등교수업 시 학교에서

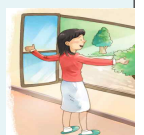
1. 실내에서 마스크를 상시 착용하기
※ 특히, 급식시간에는 거리두기를 하고, 식사중 외에는 마스크 벗지 않기
2. 수업 후 바로 귀가하기
3. 교실 등 창문을 수시 개방하여 충분히 환기하기
4. 방역 소독 철저히 하기

- 코로나19 예방을 위하여 **마스크 착용, 손씻기, 옷 소매로 가리고 기침, 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기** 등 예방수칙을 준수하시고, "**사회적 거리두기**"에 동참하여 주시길 부탁드립니다.

- 코로나19 검사, 확진 등 사안 발생 시 **즉시 담임 교사에게 연락**하여 주시기 바랍니다.

겨울철 건강관리 10계명

1. 적당한 실내온도 유지! = 18~22℃를 유지
2. 실내 습도를 높이기
= 가습기를 사용하거나 실내에 젖은 수건들을 널어두기
3. 창문 열어 환기!
= 적어도 하루에 2회 이상 창문을 열기
4. 손을 자주 씻기
5. 물을 자주 마시기 = 겨울은 공기가 건조하므로
6. 피부 보호하기 = 씻은 후에는 피부보습제를 바르기
7. 규칙적인 생활하기.
8. 적당한 운동 = 적당히 꾸준히
9. 고른 영양 섭취하기
10. 족욕 또는 반신욕하기
= 전신의 혈액순환을 촉진합니다.



한파대비 건강수칙

실내에서는

1. 생활습관 : 가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취와 고른 영양분을 가진 식사를 합니다.
2. 실내환경 : 실내 적정온도(18~20℃)를 유지하고 건조해지지 않도록 합니다.

* 어르신과 어린이는 체온을 유지하기 위한 반응이 떨어질 수 있으므로 주의가 필요합니다.



실외에서는

1. 따뜻한 옷을 입습니다.
* 장갑, 목도리, 모자, 마스크를 착용합니다.
2. 무리한 운동은 삼갑니다.
3. 외출 전 체감온도를 확인합니다.
* 날씨가 추울 때는 가급적 야외활동을 자제합니다.



겨울철 장염 '노로 바이러스'

식중독은 여름에만 있는 것은 아닙니다.
여름 식중독은 세균에 의해 많이 발생 하지만
겨울에는 주로 노로바이러스에 의해 발생합니다.



노로바이러스에 의한 식중독은 토하고, 배가 아프고 설사가 나면서 열이 나거나 머리가 아파 감기증상처럼 여겨지기도 합니다. 식중독 증상은 달라도 예방하는 방법은 다르지 않습니다. 겨울에도

- ▶ 손씻기,
- ▶ 음식은 익혀 먹고,
- ▶ 끓여먹는 습관 잊지 마세요!!



겨울철 입술 관리



요즘 날씨가 추워지면서 입술이 트고 피가 나서 보건실을 방문하는 학생이 많습니다. 건조한 추운 날씨가 되면 입술이 쉽게 건조해지고 또 이 건조함을 없애기 위해 침을 묻히게 되면 더 건조하게 되어 입술이 갈라지고 피가 납니다. 입술에는 지방샘과 땀샘이 없기 때문에 다른 신체부위에 비해 수분 손실이 높습니다.

그래서 겨울철 기후변화에 따라 민감하게 반응하는 것입니다.

그러므로 입술에 침을 바르는 습관을 없애고 입술보호제를 가지고 다니면서 수시로 발라주어 입술을 촉촉하게 보호해주는 것이 좋습니다.

겨울방학 동안 건강 점검하기

- ▶ 반복되는 증상(두통, 어지럼증, 복통 등)이나 통증이 있었거나 피부상처 이외의 문제로 보건실을 자주 방문했었던 학생은 꼭 병원에서 정밀검진을 받아 보기 바랍니다.
- ▶ 치아우식증(충치)은 치료를 해주시고, 심한 덧니나 주걱턱은 교정이 필요하므로 치과를 찾아 상담하여 방학 중에 교정치료를 시작한다면 적응이 훨씬 쉬워집니다.
- ▶ 시력이 어느 한 쪽이라도 0.7이하인 학생은 안과를 방문하여 적절한 조치를 취해 주시고, 안경을 쓰고 있는 학생은 **6개월마다 정기검진**을 받아 정확한 교정이 되도록 합니다.
- ▶ 비만학생은 방학 중 규칙적인 운동과 식사 등으로 체중 관리에 더욱 신경 써 주십시오.

